

STKIP PGRI JOMBANG

Pengembangan
Pembelajaran
Inovatif
dan
Inspiratif:

Menjawab
Tantangan
Era
Milenial



PROSIDING

HASIL PENELITIAN PENDIDIKAN DAN PEMBELAJARAN
PENGEMBANGAN PEMBELAJARAN INOVATIF DAN INSPIRATIF:
Menjawab Tantangan Era Milenial



www.stkipjb.ac.id



Jombang, 7 April 2018
SEKOLAH TINGGI KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
STKIP PGRI JOMBANG
Jl. Pattimura II/20 Jombang
Telp. (0321) 861319-854318 FAX (0321) 854319





PROSIDING

ISSN 2443-1923

SEMINAR NASIONAL

Hasil Penelitian Pendidikan dan Pembelajaran

*“Pengembangan Pembelajaran Inovatif dan Inspiratif:
Menjawab Tantangan Era Milenial”*

**STKIP PGRI JOMBANG
7 APRIL 2018**

VOLUME 4

No. 1 2018



HAK CIPTA

**PROSIDING SEMINAR NASIONAL
HASIL PENELITIAN PENDIDIKAN DAN PEMBELAJARAN
“PENGEMBANGAN PEMBELAJARAN INOVATIF DAN INSPIRATIF :
MENJAWAB TANTANGAN ERA MILENIAL”**

**STKIP PGRI JOMBANG
07 APRIL 2018**

Editor/Reviewer

Agus Prianto	STKIP PGRI Jombang
Adib Darmawan	STKIP PGRI Jombang
Siti Maisaroh	STKIP PGRI Jombang
Khoirul Hasyim	STKIP PGRI Jombang
Banu Wicaksono	STKIP PGRI Jombang
Fahimul Amri	STKIP PGRI Jombang
Suminto	STKIP PGRI Jombang
Slamet Boediono	STKIP PGRI Jombang
Ahmad Sauqi Ahya	STKIP PGRI Jombang
M. Fajar	STKIP PGRI Jombang
Wahyu Indra Bayu	STKIP PGRI Jombang
Anton Wahyudi	STKIP PGRI Jombang
Henky Muktiadji	STKIP PGRI Jombang
M. Farhan Rafi	STKIP PGRI Jombang
Yunita Puspitasari	STKIP PGRI Jombang
Tatik Irawati	STKIP PGRI Jombang
Rukminingsih	STKIP PGRI Jombang
Safil Maarif	STKIP PGRI Jombang

Mitra Ahli

Dr. Widyo Winarso, M.Pd.	(Sekretaris Pelaksana Kopertis Wilayah VII Jatim)
Prof. Dr. Djatmika, M.A.	(Guru Besar Universitas Sebelas Maret Solo)
Dr. Firman, M.Pd.	(Dosen PPKn STKIP PGRI Jombang)

Diterbitkan Oleh:
STKIP PGRI Jombang

Hak Cipta © 2018
Panitia Semnas
STKIP PGRI Jombang

ISI DI LUAR TANGGUNG JAWAB EDITOR/PENERBIT



PERSONALIA

SEMINAR NASIONAL HASIL PENELITIAN PENDIDIKAN DAN PEMBELAJARAN “PENGEMBANGAN PEMBELAJARAN INOVATIF DAN INSPIRATIF : MENJAWAB TANTANGAN ERA MILENIAL”

STKIP PGRI JOMBANG
07 APRIL 2018

Munawaroh	Ketua STKIP PGRI Jombang
Heny Sulistyowati	Wakil Ketua 1
Nurwiani	Wakil Ketua 2
Nanik Sri Setyani	Wakil Ketua 3
Agus Prianto	Koordinator Seminar Nasional
Adib Darmawan	Anggota
Siti Maisaroh	Anggota
Khoirul Hasyim	Anggota
Banu Wicaksono	Anggota
Fahimul Amri	Anggota
Suminto	Anggota
Slamet Boediono	Anggota
Ahmad Sauqi Ahya	Anggota
M. Fajar	Anggota
Wahyu Indra Bayu	Anggota
Anton Wahyudi	Anggota
Henky Muktiadji	Anggota
M. Farhan Rafi	Anggota
Yunita Puspitasari	Anggota
Tatik Irawati	Anggota
Rukminingsih	Anggota
Amir Hamzah	Anggota
Abdillah	
Rizki Brilian Sandi	Anggota
Safiil Maarif	Anggota

_____Kata Pengantar_____



Millennials, atau juga dikenal sebagai generasi millennial, adalah kelompok generasi yang lahir antara tahun 1980-an sampai dengan tahun 2000-an. Dengan demikian generasi millennial adalah generasi muda yang sekarang berusia antara 17 – 37 tahun. Tidak dapat dielakkan, kelompok generasi inilah yang mulai sekarang akan banyak mengisi dan berwarnai corak kehidupan masyarakat *jaman now* dan kehidupan masyarakat pada masa yang akan datang. Generasi millennial inilah yang akan menentukan apakah bangsa kita akan mampu tampil setara dan mampu bersaing dengan bangsa lain dalam komunitas global.

Hasil riset yang dirilis oleh *Pew Riset centre* menjelaskan keunikan generasi millennial yang tidak bisa *dilepaskan* dari keberadaan teknologi internet dan budaya pop. Generasi millennial memiliki ketergantungan yang sangat tinggi dengan teknologi internet. Mereka juga lebih terbuka dengan berbagai ide baru dan gagasan dari sumber mana pun.

Porsi kelompok generasi millennial di Indonesia diperkirakan sebanyak 34% dari total penduduk. Kelompok generasi inilah yang dalam kehidupannya selalu mengandalkan kecepatan, dan cenderung suka pada hal-hal yang serba instan. Bila hal ini terus dijadikan pedoman dalam berperilaku, *maka* dikawatirkan akan memunculkan perilaku *cuek* dengan lingkungan sosialnya, individualis dan egosentris, cenderung mencari hal yang serba mudah, dan kurang menghargai sebuah proses. Kecenderungan ini menjadi tantangan utama bagi semua pendidik *jaman now*. Kegiatan pendidikan dan pembelajaran ditantang untuk mampu memberikan jawaban riil, bagaimana para pendidik harus mengembangkan kegiatan pendidikan dan pembelajaran yang relevan dengan karakteristik generasi millennial. Bagaimana keberadaan teknologi informasi dan komunikasi yang berkembang pesat justru dapat digunakan untuk membangun karakter positif generasi millennial agar kelak mereka dapat bersaing dalam komunitas global.

Saat ini, kajian tentang pendekatan pendidikan, pembelajaran, dan pengembangan sumber daya manusia yang secara spesifik diperuntukkan untuk memperkuat peran generasi millennial dalam era global *masih* belum banyak dikaji oleh para peneliti, akademisi, dan para pengembang sumber daya manusia. Kegiatan Seminar Nasional Hasil Penelitian Pendidikan dan

Pembelajaran dengan tema: “Pengembangan Pembelajaran Inovatif dan Inspiratif: Menjawab Tantangan Era Millennial” ini dirancang untuk mewadai hasil pemikiran, kajian, dan penelitian para akademisi yang menaruh perhatian besar pada isu tentang bagaimana mengembangkan kegiatan pendidikan dan pembelajaran yang mampu menjawab tantangan era millennial. Hasil pemikiran, kajian, dan penelitian ini diharapkan dapat dijadikan rujukan bagi para pendidik dan pengembang sumber daya manusia untuk mengantarkan tumbuhnya insan millennial yang berkarakter, cerdas, dan kompetitif.

Jombang, 31 Maret 2018

Panitia Seminar Nasional

Daftar Isi



Halaman Sampul	i
Halaman Hak Cipta	ii
Personalia	iii
Kata Pengantar	iv
Daftar Isi	vi-x
<i>Keynote Speaker</i>	
Kompetensi Wacana sebagai Kecakapan Literasi dalam Proses Pembelajaran <i>Prof. Dr. Djatmika, M.A</i>	1-11
Pembelajaran Inovatif-Inspiratif pada Generasi Milenial Artikulasi dan Tantangannya <i>Dr. Firman, M.Pd</i>	12-21
<i>Penguatan Budaya Literasi Peserta Didik dalam Era Milenial</i>	
Tingkat Tutur Bahasa Jawa Krama dalam Sandiwara Ludruk “Sarip Tambak Oso” Oleh Mahasiswa STKIP PGRI Jombang <i>Kiki Andri Yamil, Heny Sulistyowati</i>	23-34
Menggal Nilai-Nilai Kearifan Lokal dalam Cerita Babad Kebo Kicak Karang Kejambon di Kabupaten Jombang <i>Anton Wahyudi, Banu Wicaksono</i>	35-50
Pengaruh Kompetensi Profesional terhadap Kinerja Guru Ekonomi SMA di Kabupaten Jombang <i>Diah Dinaloni</i>	51-60
The Implicature of Cigarette Adversement <i>Computri Febriana, Ika Lusi Kristanti</i>	61- 64
Program Pojok Baca Sebagai Upaya Meningkatkan Minat Baca Siswa Melalui GLS (Gerakan Literasi Sekolah MAN 5 Jombang) <i>Kiswati</i>	65-72
Considering Translator’s Background in Translating Fugures of Speech in Novel of Mice and Man <i>Lailatun Najakh, MR Nababan, Djatmika</i>	73-81

Eskpresi yang Memitigasi Tindak Tutur Mengkritik pada Novel To Kill A Mockingbird Karya Harper Lee <i>Luthfiyah Hanim Setyawati, M.R. Nababan, Djatmika</i>	82-92
Strategi Pengembangan Usaha Kecil dan Menengah (UKM) Melalui Marketing <i>Online</i> di Dinas Koperasi dan UMKM Kabupaten Banyuwangi <i>Mohamad Regalfa Margiono</i>	93-102
Analysis of Greeting and Verbs in Accomodating Honorifics Expression of Okky Madasari Novel (Entrok, 86, Maryam, Pasung Jiwa, and Kerumunan Terakhir) Through Sociolinguistics Approach <i>Mochamad Nuruz Zaman, .M. R. Nababan, Djatmika</i>	103-114
Kecenderungan Pengamanan Diri pada Tokoh Utama dalam Novel Kroco Karya Putu Wijaya sebagai Salah Satu Media Literasi <i>Mu'minin, Ahmad Sauqi Ahya</i>	115-122
Kegagalan Metakognitif dalm Memahami dan Menganalisis Masalah Matematika <i>Abd. Rozak</i>	123-134
Pengetahuan (Connaissance) Sejarah dan Moral Zaman dalam Trilogi Novel Rara Mendut Karya Y.B. Mangunwijaya <i>Siti Maisaroh</i>	135-153
Meronim dalam Video Pengangkatan Gubernur DKI Jakarta Anies Baswedan Masa Jabatan 2017-2022 <i>Wildan Mahmudi, Susi Darihastining</i>	154-163
A Critical Study of Implicature and Taboo Language in The Subtitling Japanese Animeinto English and Its Effect on EFL <i>Didik Setiawan, Tatik Irawati</i>	164-169
Technology and Literature: The Duo (Contradictive) Dinamic in Rising <i>Zulidyana Dwi Rusnalsari, Retno Danu Rusmawati, Fitri Rofiyarti</i>	170-174
The Strengthening of an Integrated Entrepreneurship Education for Encouraging Indonesia National Entrepreneurship Movement, <i>Ninik Sudarwati</i>	175-183
Literasi Digital di Era Milenial <i>Heru Totok Tri Wahono, Yulia Effrisanti</i>	185-193
Historical Gap in Troy Movie : A Mimesis Approach <i>Royan Wulandari, M. Syaifuddin S.</i>	194-198

Kecakapan Peserta Didik dalam Era Milenial

- Pengaruh Permainan Tradisional terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas XI SMA Negeri Kesamben Jombang** 200-204
Nur Iffah, Miftakhul Rohman
- Investigating Effect Information Transfer Technique Toward Students' Reading Achievement** 205-214
Vinie Aji Sukma, Rosi Anjarwati
- Menakar Efektifitas Poa Pembelajaran Kewirausahaan dalam Menumbuhkan Kompetensi dan Minat Berwirausahaan Peserta Didik SMK di Jawa Timur** 215-228
Agus Prianto, Siti Zoebaidha, Ahmad Sudarto, Retno Sri Hartati
- Implementasi Assurance, Relevance, Interest, Assessment and Satisfaction Learning untuk Meningkatkan Hasil Belajar Matematika Siswa Kelas VIII SMPN 1 Mojowarno** 229-235
Nurul Aini, Ama Noor Fikrati
- Scrutinizing Discourse Markers in English Listening Section of Senior High School National Examination in 2015/2016** 236-244
Asep Budiman
- Simplex and Complex Thinking Through Reading in Javanese for Children at the Fifth Grade Students of Elementary School : Psycholinguistic Approach** 245-257
Chalimah
- Analisis Pengaruh Kompetensi Profesional dan Kometensi Pedagogik Guru terhadap Sikap Belajar Siswa** 258-267
Dwi Wahyuni
- Evaluasi Instrumen Karakter Teacherpreneur dalam Meningkatkan Profesionalisme Guru SMK Bisnis dan Manajemen di Era Milenial** 268-274
Fahmi Ulin Ni'mah
- Efektifitas Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Numbered Head Together (NHT) dalam Pembelajaran Matematika** 275-283
Failatul Faridloh, Safiil Maarif
- Pengaruh Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Two Stay Two Stray (TSTS) terhadap Hasil Belajar Passing Bolavoli Siswa Kelas XI SMK Diponegoro Ploso Tahun Pelajaran 2017/2018** 284-294
Aguk Sumarioko, Joan Rhobi Andrianto
- Higher Order Thinking Skills pada Pembelajaran Abad 21 (Pre Research)** 295-301
Leni Widiawati, Soetarno Joyoatmojo, Sudyanto

Pengaruh Modeling The Way terhadap Hasil Belajar Keterampilan Menulis Teks Negosiasi Siswa Kelas X-MIPA 3 SMAN Bandarkedungmulyo Jombang Tahun Pelajaran 2017/2018 <i>Anggita Dyah Pusparini, Mindaudah</i>	302-311
Meningkatkan Self Directed Learning melalui Problem Based Learning Mahasiswa Prodi Matematika STKIP PGRI Jombang <i>Rifa Nurmilah</i>	312-318
Pengaruh Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Team Assisted Individualization (TAI) terhadap Hasil Belajar Matematika Siswa di Kelas VIII SMP Terpadu Darul Dakwah Mojokerto <i>Syarifatul Ma'ulah, Anni Rufaizah</i>	319-325
Deskripsi Keterampilan Pengetahuan Prosedural Siswa dalam Pemecahan Masalah Matematika Berdasarkan Kemampuan Matematika <i>Ervin Yulianingtyas, Wiwin Sri Hidayati</i>	326-338
Reader's Theater pada Pembelajaran Speaking <i>Muhammad Farhan Rafi, Aang Fatihul Islam</i>	339-345
Kemampuan Pemecahan Masalah Matematis Siswa Kelas XI pada Materi Pola Bilangan <i>Moch. Noer Arief Basuki Rachmadhani</i>	346-356
 <i>Penerapan Pembelajaran Inovatif dan Inspiratif</i>	
Pengaruh Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Two Stay Two Stray terhadap Hasil Belajar Matematika Siswa <i>Ella Sukriya Yusnita, Ririn Febriyanti</i>	358-362
Pengaruh Pembelajaran PPKn dengan Model Role Playing terhadap Hasil Belajar Peserta Didik di Jombang <i>Ulil Istibsyaroh, Rr. Agung Kesna Mahatmaharti, Siyono</i>	363-371
Dampak Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif Team Game Tournament (TGT) Berbasis Karakter Guru PPKn di SMKN 1 Mojoagung <i>Syahnur Karmi Enda, Diah Puji Nali Brata</i>	372-383
Inovasi Media Literasi Melalui Analisis Wacana Kritis Perspektif Michel Foucault dalam Novel 3 Sri Kandi Karya Silvarani <i>Diana Mayasari, Fetty Afrianti</i>	384-392
Penerapan Teknik Ice Braking untuk Meningkatkan Aktivitas dan Hasil Belajar Siswa Kelas VII Materi Bilangan Bulat <i>Esty Saraswati Nurhartiningrum, Zuli Retno Wati</i>	393-402

Debat Sebagai Metode Pembelajaran untuk Melatih Sikap Kritis Pada Mata Pelajaran Bahasa Indonesia Kelas X (Sepuluh) Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 7 Kota Serang <i>Ita Purwati, Jedah Nurlatifah</i>	403-413
Ujian Nasional Berbasis Komputer di MADrasah Aliyah Mamba'ul Ma'arif Denanyar Jombang: Mafaat dan Kesiapan <i>Moh. Nasrudin, Lailatus Sa'adah</i>	414-422
Merancang Perangkat Pembelajaran Simulasi Digital SMK X Materi Masalah TIK dan Cara Mengatasinya dengan Pendekatan Saintifik <i>Masruchan</i>	423-431
Pengembangan Model Pembelajaran dengan Pendekatan CTL (Contextual Teaching and Learning) Melalui Metode APBL (Authentic Problem Based Learning)) pada Mata Pelajaran Kewirausahaan <i>Munawaroh</i>	432-446
Pembelajaran Berbasis Proyek pada Matakuliah Kewirausahaan <i>Shanti Nugroho Sulityowati</i>	447-454
The Effectiveness of Using Collaborative Storytelling Game in Teaching Speaking <i>Faidza Saskia Putri, Ima Chusnul Chotimah</i>	455-459
Collaborative Strategic Reading (CSR) Strategy for Improving Teaching Reading Class <i>Hartia Novianti, Afi Ni'amah</i>	460-468

PENGARUH PERMAINAN TRADISIONAL TERHADAP TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK KELAS XI SMA NEGERI KESAMBEN JOMBANG

Nur Iffah¹ (nuriffah91@yahoo.com)
Miftakhul Rohman² (miftakhul.rohman@gmail.com)

Abstract

Physical education and health held in schools is one of the media that can be used as a form of fostering physical fitness of learners. Physical fitness plays an important role to the ability, ability in performing their duties as learners. The purpose of this study to determine the effect of traditional games on the level of physical fitness of learners. This type of research is experimental research, the design used is One Group Pretest-Posttest Design. The research population is all students of class XI SMA Negeri Kesamben Jombang which total total of 190 students. Sampling technique with cluster random sampling. The sample of this research is student of class XI IPS 1 with total of 31 students consist of 11 sons and 20 daughters, taken from age group 16-19 year. Data collection using Indonesian physical fitness test. The result of this research is the result of pre-test of physical fitness of Indonesia (TKJI) mean (mean) son and daughter equal to 14,61 with the lowest value 12 and highest is 19, whereas post physical fitness score of Indonesia (TKJI) (Mean) sons and daughters of 15.81 with the lowest value of 13 and the highest of 22. While the result of $t_{count} 8.386 > t_{tabel} 1.697$ it can be concluded there is the influence of traditional games on the level of physical fitness students class XI SMA Negeri Kesamben Jombang Lesson 2017 / 2018.

Key Word : Traditional games, Physical Fitness

Abstrak

Pendidikan jasmani dan kesehatan yang diselenggarakan di sekolah merupakan salah satu media yang dapat dipergunakan sebagai bentuk pembinaan kebugaran jasmani peserta didik. Kebugaran jasmani berperan penting terhadap kemampuan, kesanggupan dalam melaksanakan tugasnya sebagai peserta didik. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh permainan tradisional terhadap tingkat kebugaran jasmani peserta didik. Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen, desain yang digunakan adalah One Group Pretest-Posttest Design. Populasi penelitian adalah seluruh peserta didik kelas XISMA Negeri Kesamben Jombang yang total keseluruhan berjumlah 190 peserta didik. Teknik pengambilan sampel dengan cluster random sampling. Sampel penelitian ini adalah siswa kelas XI IPS 1 dengan jumlah 31 peserta didik yang terdiri dari 11 putra dan 20 putri, diambil dari kelompok usia 16-19 tahun. Pengumpulan data menggunakan tes kebugaran jasmani Indonesia. Hasil penelitian diperoleh hasil pre-test kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) rata-rata (Mean) putra dan putri sebesar 14,61 dengan nilai terendah 12 dan tertinggi sebesar 19, sedangkan nilai post-test kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) diperoleh rata-rata (Mean) putra dan putri sebesar 15,81 dengan nilai terendah 13 dan tertinggi sebesar 22. Sedangkan hasil nilai $t_{hitung} 8,386 > t_{tabel} 1,697$ maka dapat disimpulkan ada pengaruh permainan tradisional terhadap tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas XISMA Negeri Kesamben Jombang Tahun Pelajaran 2017/2018

Kata Kunci : Permainan Tradisional, Kebugaran Jasmani

¹Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, STKIP PGRI Jombang, Jawa Timur

²Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, STKIP PGRI Jombang, Jawa Timur

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan salah satu kebutuhan yang sangat penting dalam kehidupan manusia, karena dengan pendidikan akan merubah atau membentuk kepribadian peserta didik dimasa mendatang. Selain itu pendidikan berfungsi mengembangkan kemampuan meningkatkan mutu kehidupan serta martabat manusia. Pendidikan sebagai upaya untuk mencerdaskan bangsa serta meningkatkan kualitas manusia Indonesia seutuhnya dalam mewujudkan masyarakat yang maju, adil, dan makmur berdasarkan Pancasila. Sebagaimana dalam Undang Undang Sistem Pendidikan Nasional tahun 2003: “Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara”. Pembangunan pendidikan nasional diarahkan pada pengembangan sumber daya manusia yang memiliki kepribadian yang kuat, sehat jasmani dan rohani, memiliki ilmu pengetahuan, dan bertanggung jawab, yang dilandasi oleh keimanan dan ketaqwaan terhadap Tuhan Yang Maha Esa.

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan di sekolah merupakan bagian dari seluruh proses pendidikan punya peranan penting dalam mencapai tujuan pendidikan, karena keberadaannya sangat dibutuhkan. Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang diselenggarakan di sekolah merupakan salah satu media yang dapat dipergunakan sebagai bentuk pembinaan kebugaran jasmani siswa dipengaruhi oleh lingkungan, sikap, pengetahuan dan pola hidup, (Soewito 2014:125). Kebugaran jasmani berperan penting terhadap kemampuan dan kesanggupan dalam melaksanakan tugasnya meningkatkan ilmu pengetahuan dan kegiatan sehari-hari. Selain itu semua bentuk kegiatan selalu memerlukan dukungan fisik, masalah kemampuan fisik merupakan faktor dasar setiap aktifitasnya, maka untuk melakukan aktifitas sehari-hari, minimal harus mempunyai kemampuan fisik.

Ruang lingkup pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan dalam setiap satuan pendidikan tidak hanya mencakup bermain (play), games, dan segala aktifitas fisik untuk mengembangkan kualitas manusia melalui gerak, tetapi bisa melalui kegiatan olahraga baik bersifat kompetitif maupun non kompetitif. Salah satu olahraga yang bisa diterapkan dalam pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan adalah olahraga tradisional. Olahraga tradisional merupakan hasil dari penyederhanaan kegiatan permainan rakyat sehari-hari yang ada didalam masyarakat yang dimainkan secara bersama-sama dan kemudian berkembang secara regenerasi, (Bayu, dkk. 2014:14).

Dengan menerapkan permainan tradisional dalam proses pembelajaran diharapkan proses pembelajaran menjadi lebih menarik dan menyenangkan, disamping itu dapat menanggulangi terancamnya permainan tradisional mengalami kepunahan. Permainan tradisional sangat perlu dilestarikan karena merupakan aset budaya bangsa Indonesia yang perlu dijunjung tinggi dan diwarisi oleh generasi penerus bangsa, karena saat ini sekolah cenderung mengajarkan olahraga modern, sedangkan olahraga tradisional hanya merupakan suatu teori yang hanya diketahui bukan sebagai suatu materi praktek di lapangan. Kebugaran jasmani yang berkaitan dengan peserta didik merupakan komponen penting yang harus dijaga.

Berdasarkan masalah tersebut, maka guru dituntut untuk lebih kreatif dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Sehubungan dengan penjelasan diatas, ingin mengadakan penelitian “Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas XI SMA Negeri Kesamben Jombang tahun pelajaran 2017/2018.

Kajian Pustaka

Smith (Lutan;1991 dalam Andun, 2007:10) biasa kita sebut permainan tradisional/ olahraga tradisional. Permainan yang dilakukan dengan bebas tanpa paksaan serta terkandung juga unsur berolahraga yaitu kondisi fisik, pembelajaran mental dan bersosialisasi, tetapi dalam perkembangan dan mempertahankan bergantung masyarakat sekitar. Sejumlah olahraga tradisional pelaksanaannya merupakan suatu sistem tersendiri, dimana didalamnya terkandung unsur kegiatan yang bersifat seni misalnya karapan sapi di Madura yang dalam persiapannya menggunakan musik tertentu ketika mempersiapkan sapi-sapi yang hendak ditampilkan dalam pacuan (Ardiwinata, dkk, 2006). Olahraga tradisional perlu dikembangkan demi ketahanan budaya bangsa, karena kebudayaan merupakan nilai

luhur bagi bangsa Indonesia. Selain merupakan salah satu aspek yang perlu mendapat prioritas utama untuk dilindungi, dibina, dikembangkan, diberdayakan yang selanjutnya diwariskan (<http://www.simpuldemokrasi.com>, Talkshow RRI X “Menggali permainan anak tradisional dalam pembentukan karakter anak”). 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).

Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga tubuh manusia memiliki cadangan tenaga untuk mengatasi beban tambahan, (Nurhasan, 2005:17).

Program Pendidikan Jasmani pada sekolah lanjutan meliputi hal-hal sbb:

- a. Mencintai olahraga tim dan beregu
- b. Kegembiraan dan minat dalam kepelatihan olahraga.
- c. Pengelompokan ke dalam bagian-bagian tentang pokok bahasan (subject matter)
- d. Kelompok siswa yang berminat untuk bekerja atau beraktivitas
- e. Kepuasan yang diperoleh dalam melihat siswa mentransfer keterampilan dari kelas pendidikan jasmani kegiatan di dalam sekolah (intramural) dan rekreasi setelah sekolah
- f. Tantangan yang membimbing siswa untuk melewati periode yang canggung, transisional dari ketidaktenangan dan ketidaktentuan pada masa sekolah lanjutan pertama
- g. Inspirasi yang diperoleh dari bekerja dengan staf dan olega profesional yang lain
- h. Mencintai makin banya permainan dan aktifitas dengan organisasi tinggi (Bucher, 1979 dalam Samsudin:2008:8).

METODE PENELITIAN

Metode yang di gunakan adalah metode eksperimen, yaitu suatu penelitian yang dilakukan secara ketat untuk mengetahui hubungan sebab akibat diantara variabel-variabel, salah satu ciri pokok dari penelitian eksperimen adalah adanya perlakuan (*treatment*) yang diberikan kepada subjek penelitian, (Maksum, 2012:65). Rancangan yang digunakan adalah *One Group Pretest-Posttest Design*. Dalam rancangan ini tidak ada kelompok kontrol, tetapi menggunakan satu kelompok subjek.

Instrumen penelitian menggunakan tes TKJI umur 16-19 tahun untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani melalui:

- a. Lari cepat (*sprint*) 60 Meter
- b. Untuk putri gantung siku tekuk dan putra gantung angkat tubuh (*pull-up*) selama 60 detik.
- c. Baring duduk (*sit-up*) selama 60 detik.
- d. Loncat tegak (*vertical jump*)
- e. Lari jarak sedang, (untuk putra lari 1200 meter, dan untuk putri lari 1000 meter).

Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani dengan membandingkan hasil *pretest* dan *posttest* tes kebugaran jasmani. Uji *t-test* yang berguna untuk menguji signifikansi perbedaan *mean* dengan menggunakan uji analisis dalam program SPSS.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data hasil *pre-test* yang dilakukan sesuai dengan materi TKJI (Tes Kebugaran Jasmani Indonesia) diperoleh hasil *pre-test* peserta didik putra dan putri nilai terendah 12 dan nilai tertinggi sebesar 19. Dengan hasil di atas rata-rata (*mean*) putra dan putri sebesar 14,61. Data hasil *post-test* yang dilakukan penelitian sesudah melaksanakan permainan tradisional dilakukan 3 kali *treatment* yaitu permainan gobak sodor, kasti, dan boi-boian. Hasil *post-test* melakukan tes TKJI (Tes Kebugaran Jasmani Indonesia) diperoleh nilai *post-test* peserta didik putra dan putri dengan nilai terendah 13 dan nilai tertinggi 22. Dari hasil di atas diperoleh nilai rata-rata (*Mean*) putra dan putri sebesar 15,81. Uji normalitas dilakukan untuk menguji apakah data yang dianalisis berdistribusi normal atau tidak. Dari perhitungan dengan program SPSS menggunakan uji normalitas *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test* dengan ketentuan pengujian

jika nilai signifikansi dari nilai hitung *Kolmogorov-Smirnov* (*Asymp. Sig*) dibawah nilai alpha (5%) atau 1,697 maka H_a diterima H_o ditolak.

Berdasarkan uji t-test dengan menggunakan SPSS dapat diketahui bahwa nilai t_{hitung} sebesar 8,386 yang kemudian dibandingkan dengan t_{tabel} 1,697 dengan menggunakan taraf signifikan sebesar 5% dengan jumlah responden 31 siswa dengan derajat bebas (df) sebesar 30. Karena t_{hitung} 8,386 > t_{tabel} 1,697 maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh permainan tradisional terhadap tingkat kebugaran jasmani pada peserta didik kelas XI SMA Negeri Kesamben Jombang Tahun Pelajaran 2017/2018.

PEMBAHASAN

Pembahasan ini akan menggunakan hasil penelitian tentang pengaruh penggunaan permainan tradisional terhadap tingkat kebugaran jasmani pada peserta didik kelas XI SMA Negeri Kesamben Jombang tahun pelajaran 2017/2018. Dalam pelaksanaan pembelajaran penjasorkes di sekolah, peran tenaga pendidik masih sangat dominan untuk meningkatkan perkembangan peserta didiknya. Selain itu perlu adanya kreatifitas agar peserta didik sebagai subyek belajar dapat berperan aktif dalam proses pembelajaran. Karena pembelajaran penjasorkes dapat dikatakan sukses jika mampu membangkitkan suasana belajar peserta didik, (Bayu, dkk. 2014:23).

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan ini merupakan kegiatan fisik yang sangat kompleks. Untuk itu, sangat diperlukan adanya olahraga yang dapat meningkatkan aktivitas gerak peserta didik. Salah satu olahraga yang bisa diterapkan dalam pembelajaran penjasorkes adalah olahraga/permainan tradisional. Dengan menerapkan permainan tradisional dalam proses pembelajaran penjasorkes, maka proses pembelajaran akan menarik bagi peserta didik dan lebih meningkatkan aktivitas gerak peserta didik.

Pada saat melakukan permainan dalam proses pembelajaran peserta didik sangat terlihat gembira dan aktif melakukan gerak. Permainan tradisional mempunyai manfaat yang banyak. Selain membuat siswa tidak jenuh dan bosan, permainan ini juga mampu meningkatkan kebugaran jasmani dan kemampuan siswa dalam melaksanakan pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan. Sesuai dengan rumusan masalah, tujuan penelitian dan hasil penelitian pengaruh permainan tradisional terhadap tingkat kebugaran jasmani pada peserta didik dapat dikatakan bahwa secara keseluruhan dari beberapa instrument penelitian yang digunakan menunjukkan hasil yang baik.

Dari hasil analisa uji-t didapatkan pada peserta didik kelas XI nilai t_{hitung} 8,386 > t_{tabel} 1,697. Maka hipotesis menyatakan bahwa H_a diterima dan H_o ditolak. Dengan demikian dapat diartikan bahwa pengaruh permainan tradisional terhadap kebugaran jasmani secara efektif dapat membantu guru dalam meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik.

PENUTUP

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis uji t, didapatkan t_{hitung} 8,386 > t_{tabel} 1,697, maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh permainan tradisional terhadap kebugaran jasmani peserta didik kelas XI SMA Negeri Kesamben Jombang tahun pelajaran 2017/2018.

Saran

1. Pembelajaran penjasorkes hendaknya disertai dengan permainan agar mampu menjadikan suasana belajar yang menyenangkan bagi peserta didik.
2. Saat pembelajaran penjasorkes biasanya peserta didik merasa jenuh, khususnya bagi peserta didik yang kurang gemar melakukan aktivitas olahraga. Hal tersebut dapat diatasi dengan berbagai cara, antara lain dengan menggunakan permainan tradisional yang dapat meningkatkan aktivitas gerak serta dapat meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik.
3. Sarana dan prasarana juga sangat mendukung didalam proses pembelajaran, agar peserta didik lebih antusias dan aktif dalam mengikuti pembelajaran penjasorkes.

DAFTAR PUSTAKA

- Achroni, Keen. (2012). Mengoptimalkan Tumbuh Kembang Anak Melalui Permainan Tradisional. Jogjakarta : Javalitera.
- Arikunto, Suharsimi. (2006). Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta : PT Rineka Cipta.
- Bayu, Wahyu, Indra, dkk. (2014). Efektifitas Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan Melalui Olahraga Tradisional. Malang : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang.
- Giriwijoyo, Santosa, dkk. (2012). Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi Olahraga). Bandung : PT Remaja Rosdakarya.
- Mahardika. (2010). Pengantar Evaluasi Pengajaran. Surabaya : Unesa University Press.
- Maksum, Ali. (2007). Statistik Dalam Olahraga. Surabaya : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Surabaya.
- Maksum, Ali. (2009). Metodologi Penelitian Dalam Olahraga. Surabaya : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Surabaya.
- Maksum, Ali. (2012). Metodologi Penelitian Dalam Olahraga. Surabaya : Unesa University Press.
- Mulyani, Novi. (2016). Super Asyik Permainan Tradisional Anak Indonesia. Yogyakarta : Diva Press.
- Ngadenan dan Sugito. (2010). Evaluasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga.
- Nurhasan, dkk. (2005). Petunjuk Praktis Pendidikan Jasmani. Surabaya : Unesa University Press.
- Soewito, Ngatman. (2014). Pengaruh Metode Circuit Training Terhadap Kebugaran Jasmani Peserta didik Kelas VII SMP Negeri 1 Jepon, Kabupaten Blora. Malang : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang
- Undang – Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional.