



PENGARUH PERMAINAN TRADISIONAL TERHADAP PENINGKATAN KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA SMPN 3 BONDOWOSO

Dimas Bagus Yulianto ^{1)*}, Muhammad Muhyi ²⁾

¹⁾ dan ²⁾ Universitas PGRI Adi Buana Surabaya

E-mail : ¹⁾ achmalyudha3@gmail.com, ²⁾ muhyi@unipasby.ac.id

ABSTRAK

Berdasarkan pengamatan di lapangan, terdapat masalah kebugaran pada siswa SMPN3 Bondowoso yang berimbas terhadap kurang semangatnya siswa dalam mengikuti pembelajaran olahraga. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh permainan tradisional terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa SMPN 3 Bondowoso. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMPN 3 Bondowoso yang berjumlah 38 siswa. Peneliti berencana mengambil sampel sebanyak 20 siswa SMPN 3 Bondowoso. Untuk menentukan dari populasi ke sampel menggunakan teknik random sampling (*random/lotre*). Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain eksperimen semu. Sedangkan desain atau desain pada penelitian ini menggunakan *Non-Randomize Control Group Pretest-Posttest*. Hasil analisis diperoleh nilai sig. (2-tailed) pada kelompok eksperimen sebesar 0,009, pada kelompok kontrol sebesar 0,053 sehingga nilai sig. (2-tailed) pada kelompok eksperimen > 0,05 maka dapat dinyatakan bahwa permainan tradisional berpengaruh terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa SMPN 3 Bondowoso. Sehingga penelitian yang berjudul Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa SMPN 3 Bondowoso dapat dijadikan sebagai guru PJOK untuk dijadikan acuan atau pedoman dalam memberikan program atau materi latihan khususnya untuk meningkatkan kebugaran jasmani karena permainan tradisional sudah terbukti. untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa SMPN 3 Bondowoso.

Kata kunci : permainan tradisional; kesehatan fisik

ABSTRACT

Based on observations in the field, there are fitness problems among state junior high school number 3 Bondowoso students which have an impact on students' lack of enthusiasm in participating in sports lessons. The aim of this research is to determine the effect of traditional games on improving the physical fitness of students at state junior high school number 3 Bondowoso. The population in this study were students at state junior high school number 3 Bondowoso, totaling 38 students. Researchers plan to take a sample of 20 state junior high school number 3 Bondowoso. To determine from population to sample using random sampling techniques (random/lottery). This type of research is quantitative research using a quasi-experimental design. Meanwhile, the design in this research uses Non-Randomize Control Group Pretest-Posttest. The analysis results obtained a sig value. (2-tailed) in the experimental group was 0,009, in the control group it was 0,053 so the sig. (2-tailed) in the experimental group > 0,05, it can be stated that traditional games have an effect on increasing the physical fitness of students at state junior high school number 3 Bondowoso. So the research entitled The Effect of Traditional Games on Improving the Physical Fitness of Students at state junior high school number 3 Bondowoso can be used as a reference or guideline for PJOK teachers in providing training programs or materials, especially to improve physical fitness because traditional games have been proven. to improve the physical fitness of students at state junior high school number 3 Bondowoso.

Keywords : traditional games; physical fitness

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan bagian dari aktivitas sehari-hari manusia yang berguna membentuk jasmani dan rohani yang sehat (Kresnayadi et al., 2022; Himawan et al., 2022). Sampai saat ini

olahraga telah memberikan kontribusi yang positif dan nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat (Khairuddin, 2017). Selain itu olahraga juga turut berperan dalam peningkatan kemampuan bangsa dalam melaksanakan sistem pengembangan yang berkelanjutan (Virgita et al., 2022; Piyana et al., 2020). Dalam melakukan aktivitas olahraga seseorang juga harus memiliki kebugaran jasmani yang baik sehingga mampu melakukan aktivitas olahraga yang dilakukannya tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan, sebaliknya apabila seseorang memiliki kebugaran jasmani yang kurang baik apalagi buruk maka seseorang akan kesulitan dalam melakukan aktivitas olahraga tersebut sehingga menyebabkan kelelahan yang berlebihan (Santika, 2016). Para pemain harus memiliki kemampuan fisik melebihi dari tingkat kesegaran jasmani yang baik saja, akan tetapi harus memiliki kemampuan fisik secara menyeluruh yang biasa disebut *general motor ability*, pembagian komponen tersebut adalah kekuatan, kecepatan, daya tahan dan kelenturan (Nala, 2016).

Permainan tradisional banyak mengandung nilai-nilai sosial seperti kerjasama, saling menghormati, dan saling menghargai yang tujuannya untuk membentuk perilaku sosial siswa agar menjadi lebih baik (Kusumawati, 2017). Permainan tradisional juga banyak mengandung manfaat bagi aktivitas fisik siswa (Erdiana, 2016; Arifin & Haris, 2018). Dengan aktivitas fisik siswa yang baik diharapkan dapat mendukung kebugaran jasmani siswa (Pratama et al., 2016; Santika, 2015). Seorang siswa yang memiliki tubuh yang bugar akan mampu menjalani segala aktivitas fisik sehari-hari tanpa adanya keluhan kelelahan yang berarti (Roesdiyanto & Budiwanto, 2008). Bagi anak-anak, bermain memiliki manfaat yang sangat penting, bermain bukan hanya untuk kesenangan tetapi juga suatu kebutuhan yang harus dipenuhi. Melalui kegiatan bermain, anak dapat belajar tentang diri mereka sendiri, orang lain dan lingkungannya. Anak-anak biasanya mengalami masa-masa peka, di mana anak mulai sensitif untuk menerima berbagai upaya pengembangan seluruh potensi (Andriani, 2012). Masa ini adalah masa yang sangat bagus dan cocok untuk meletakkan dasar pertumbuhan dalam mengembangkan kemampuan fisik motorik, kognitif, bahasa, sosial emosional, konsep diri, disiplin, seni, moral, dan nilai-nilai agama.

Permainan merupakan salah satu hal yang sangat disukai oleh anak, banyak jenis permainan yang seringkali dimainkan oleh anak-anak (Erdiana, 2016). Pada umumnya permainan memiliki 2 jenis yaitu permainan modern dan permainan tradisional. Dewasa ini permainan tradisional yang merupakan satu dari sekian banyak warisan budaya bangsa mulai hilang dan lambat laun semakin tidak terdeteksi keberadaannya akibat dari globalisasi yang memunculkan permainan baru yang lebih canggih. Permainan tradisional yang merupakan salah satu kearifan lokal bangsa yang saat ini mulai terkikis zaman mulai kembali dimunculkan dan sedang berusaha dipertahankan keberadaannya.

Karakteristik siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) itu masih suka bermain. Dimana dengan melakukan kegiatan bermain akan memberikan efek yang positif untuk pertumbuhan dan perkembangan peserta didik. Dengan bermain juga dapat menimbulkan rasa kebersamaan, kerjasama, dan gotong royong. Indonesia merupakan bangsa yang kaya budaya, beranekaragam kultur, etnis, suku dan agama disetiap daerahnya. Tak luput halnya dengan permainan rakyat atau sering disebut dengan permainan tradisional. Permainan tradisional disetiap daerah berbeda satu sama lain, berbeda nama juga berbeda aturan. Menurut Kusumawati (2017) Permainan rakyat atau olahraga tradisional adalah sebuah nilai budaya dalam khasanah kearifan lokal masyarakat Indonesia, seperti kita tau bahwa permainan tradisional merupakan permainan warisan dari nenek moyang, dimana permainan tersebut hanya membutuhkan peralatan yang sederhana dan murah sehingga peralatannya dapat dicari dengan mudah. Permainan tradisional

disamping mengajarkan untuk gerakan-gerakan fisik seperti berlari, melompat, dan melempar tetapi juga mengajarkan sikap sportif dan kerjasama. Dengan bermain diharapkan siswa menjadi senang dan gembira sehingga dari pembelajaran dapat tercapai hasil yang maksimal.

SMPN 3 Bondowoso adalah sekolah menengah pertama yang ternama terletak di daerah kota Bondowoso, disekolah ini terkait sarana dan prasarana sangat lengkap sehingga sekolah SMPN 3 Bondowoso akreditasinya sangat baik. Disekolah ini ada beberapa kegiatan ekstrakurikuler misalnya kegiatan osis, *drumband*, bolavoli, dan lain sebagainya. Selama 5 bulan melakukan kegiatan asistensi mengajar disekolah ini saya mendapatkan pengalaman baru yaitu adanya penemuan masalah yang dialami siswa pada saat melakukan aktivitas mata pelajaran PJOK, dari hasil dilapangan yang saya lihat kebanyakan siswa yang mengikuti pelajaran PJOK sering mengalami kecapekan hal itu dapat diartikan tingkat kebugaran siswa SMPN 3 Bondowoso sangat kurang maksimal, padahal guru PJOK belum memberikan materi inti tetapi tingkat kebugaran siswa sudah menurun sehingga proses pembelajaran kurang maksimal. Dari permasalahan diatas peneliti ingin memberikan bentuk permainan tradisional untuk diberikan kepada siswa SMPN 3 Bondowoso yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani.

Berdasarkan pemamparan latar belakang masalah tersebut, peneliti menganggap penting untuk membahas masalah ini, dengan harapan hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi siswa SMPN 3 Bondowoso dalam meningkatkan kebugaran jasmani, sehingga peneliti tertarik melakukan penelitian ini dengan judul “Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Pada Siswa SMPN 3 Bondowoso”.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian ini adalah kuantitatif dengan menggunakan metode eksperimen semu (*quasi experimental design*). Penelitian eksperimen adalah penelitian yang dilakukan secara ketat untuk mengetahui hubungan sebab akibat diantara variabel (Sugiyono, 2013). Eksperimen adalah jenis penelitian yang mana sampel atau objek penelitian diberikan suatu perlakuan (*treatment*). Sedangkan desain atau rancangan dalam penelitian ini menggunakan *Non-Randomize Control Group Pretest-Posttest Design* (Sugiyono, 2013). Yang dimaksud dengan *non-randomize control group pretest-posttest design*, adalah dimana dalam desain tersebut terdapat suatu kelompok eksperimen dan kontrol yang diberikan suatu perlakuan latihan dan tes pengukuran pada tiap-tiap kelompok.

Tabel 1
Rancangan Penelitian

Kelompok	<i>Pretest</i>	Perlakuan	<i>Posttest</i>
Eksperimen	T1	X	T2
Kontrol	T1	-	T2

Menurut Sugiyono (2013) bahwa populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMPN 3 Bondowoso yang berjumlah 38 siswa. Sampel adalah bagian dari populasi, jadi sampel merupakan suatu perwakilan dari populasi, dalam penelitian ini sampel yang digunakan berjumlah 20 siswa SMPN 3 Bondowoso.

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan sistem populasi *sampling* (acak) dari siswa SMPN 3 Bondowoso yang berjumlah 38 siswa dan diambil sampel 20 siswa. Langkah awal dalam pengumpulan data adalah dengan melakukan *pre test* pada seluruh sampel, setelah itu terbentuklah kelompok eksperimen untuk kelompok eksperimen 1 diberikan perlakuan (*treatment*) permainan tradisional gobak sodor, sedangkan untuk kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan (*treatment*). Setelah diberikan *treatment* selama 1-2 bulan, maka dilakukan *posttest* yang tujuannya untuk mengetahui apakah perlakuan yang diberikan selama 1-2 bulan itu terdapat peningkatan terhadap kelompok eksperimen.

Untuk memperoleh data yang sesuai dengan tujuan penelitian maka digunakan metode eksperimen, yaitu dengan memberikan perlakuan (*treatment*) kepada sampel. Dengan latihan tersebut akan terlihat hubungan sebab akibat sebagai pengaruh pelaksanaan pelatihan. Karena dalam penelitian ini digunakan satu kelompok subjek dengan dilakukan pengukuran tes kebugaran jasmani dengan menggunakan instrumen tes TKJI lari *sprint* 30 m, *sit-up* 30 detik, *push-up* 30 detik, lari jarak jauh 600 m (*pretest* dan *posttest*), kemudian diberikan perlakuan untuk kelompok eksperimen dengan 1 minggu 2 kali pertemuan. Dalam hal ini metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode tes atau pengukuran yaitu untuk mengetahui seberapa besar peningkatan untuk kebugaran jasmaninya setelah diberikan perlakuan (*treatment*) permainan tradisional selama 1-2 bulan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis yang digunakan dalam penelitian ini sebagai bentuk pengujian hipotesis yaitu dengan menggunakan *Paired sampel T test* (Uji Beda). Sebelum dilakukan Uji beda Paired sampel T test, dilakukan uji persyaratan data meliputi uji normalitas data, uji homogenitas, dan uji T.

Tabel 2
Analisis Deskriptif

	N	Minimum	Maksimum	Rerata	Std. Deviation
Pre-Test Eksprimen	10	14,00	17,00	13,1000	1,49138
Post-Test Eksperimen	10	16,00	19,00	15,0000	1,60481
Pre-Test Kontrol	10	10,00	12,00	11,4000	1,83702
Post-Test Kontrol	10	11,00	15,00	11,7000	1,72084

Tabel 3
Uji Normalitas Data (One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test)

		Pre-Test Eksprimen	Post-Test Eksperimen	Pre-Test Kontrol	Post-Test Kontrol
N		10	10	10	10
Normal Parameters^{a,b}	Mean	12,9000	14,9000	12,9000	12,9000
	Std. Deviation	,41935	,52874	,64862	,37419
Most Extreme Differences	Absolute	,342	,243	,153	,281
	Positive	,342	,243	,153	,281
	Negative	-,258	-,157	-,147	-,219
Kolmogorov-Smirnov Z		,183	,472	,296	,642
Asymp. Sig. (2-tailed)		,264	,492	,196	,574

Tabel 4
Uji Homogenitas (*Test of Homogeneity of Variances*)

	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Pre-Test Eksprimen	,461	1	8	,147
Post-Test Eksperimen	,492	1	8	,258
Pre-Test Kontrol	,629	1	8	,137
Post-Test Kontrol	,714	1	8	,064

Berdasarkan dari hasil penelitian dan pengolahan data yang sudah dilakukan di atas dapat disimpulkan terdapat pengaruh yang signifikan terhadap hasil *pretest* dan *posttest* terhadap hasil peningkatan kebugaran jasmani pada siswa SMPN 3 Bondowoso. Hasil tersebut ditunjukkan dengan hasil data sebagai berikut : nilai *sig. (2-tailed)* pada kelompok eksperimen yaitu sebesar 0,009, pada kelompok kontrol sebesar 0,053, jadi nilai *sig. (2-tailed)* pada kelompok eksperimen > 0,05 maka dapat dinyatakan bahwa permainan tradisional berpengaruh terhadap peningkatan kebugaran jasmani pada siswa SMPN 3 Bondowoso. Sehingga penelitian yang berjudul pengaruh permainan tradisional terhadap peningkatan kebugaran jasmani pada siswa SMPN 3 Bondowoso bisa dijadikan para guru PJOK untuk dijadikan sebagai referensi atau pegangan dalam memberikan program latihan atau materi khususnya untuk meningkatkan kebugaran jasmani karena permainan tradisional sudah terbukti bisa meningkatkan kebugaran jasmani pada siswa SMPN 3 Bondowoso.

Dengan pemberian tradisional membantu siswa siswa membangun pembelajaran yang bermakna dan memstimulasi perkembangan mereka dengan memberikan pengalaman belajar yang menyenangkan. Pengalaman belajar yang menyenangkan ini, tentunya akan berdampak pada minat dan motivasi siswa (Winatha & Setiawan, 2020). Penelitian terkait dengan permainan tradisional juga dilakukan oleh Aldiansyah & Asriansyah (2020) yang menerangkan bahwa permainan tradisional meningkatkan kebugaran jasmani dengan peningkatan 14,56%. Adhariah (2018) juga melakukan penelitian serupa dengan memberikan permainan tradisional dalam meningkatkan kebugaran siswa, dalam penelitiannya permainan tradisional meningkatkan kebugaran jasmani siswa.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan pembahasan di atas dapat disimpulkan bahwa : 1) ada pengaruh permainan tradisional terhadap peningkatan kebugaran jasmani pada siswa SMPN 3 Bondowoso; 2) terdapat hasil yang signifikan permainan tradisional terhadap peningkatan kebugaran jasmani pada siswa SMPN 3 Bondowoso. Saran kami sebagai peneliti kepada guru olahraga untuk mempergunakan permainan tradisional dalam meningkatkan kebugaran siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Adhariah, I. (2018). Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa. *Ibtida'i : Jurnal Kependidikan Dasar*, 5(2), 273–288. <https://doi.org/10.32678/ibtidai.v5i02.1392>
- Aldiansyah, R., & Asriansyah. (2020). Pengaruh Permainan Tradisional terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII SMP Negeri 51 Palembang. *Halaman Olahraga Nusantara Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 3(1). <https://doi.org/10.31851/hon.v3i1.3738>

- Andriani, T. (2012). Permainan Tradisional dalam Membentuk Karakter Anak Usia Dini. *Sosial Budaya*, 9(1), 121-136. <http://dx.doi.org/10.24014/sb.v9i1.376>
- Arifin, L. T., & Haris, I. N. (2018). Pengaruh Penerapan Permainan Tradisional Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII SMPN 1 Ciasem Kabupaten Subang (Studi eksperimen Pada Siswa Kelas VIII SMPN 1 Ciasem). *Biomatika : Jurnal Ilmiah Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 4(01). Retrieved from <https://www.ejournal.unsub.ac.id/index.php/FKIP/article/view/222>
- Erdiana, L. (2016). Pengaruh Permainan Tradisional Gobak Sodor terhadap Perkembangan Motorik Kasar dan Sikap Kooperatif Anak TK Kelompok B di Kecamatan Sidoarjo. *Jurnal Pedagogi*, 2(3), 9-17
- Himawan, I. W., Widhiyanti, K. A. T., Artawan, I. K. S., Dei, A., Subekti, M., & Santika, I. G. P. N. A. (2022). Pelatihan Naik Turun Bangku Setinggi 50 Cm 10 Repetisi 2 Set Terhadap Kekuatan Otot Tungkai. *Bajra : Jurnal Keolahragaan*, 1(2), 76-83. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7128969>
- Khairuddin, K. (2017). Olahraga Dalam Pandangan Islam. *Jurnal Olahraga Indragiri*, 1(2), 1-14. Retrieved from <https://ejournal-fkip.unisi.ac.id/joi/article/view/196>
- Kresnayadi, I. P. E., Santika, I. G. P. N. A., & Sudiarta, I. G. N. (2022). Efek Pelatihan Power Berbasis Power Band terhadap Hasil Pukulan Pull Shot pada Atlet Cricket. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 3(3), 172-178. <https://doi.org/10.46838/spr.v3i3.232>
- Kusumawati, O. (2017). Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Peningkatan Kemampuan Gerak Dasar Siswa Sekolah Dasar Kelas Bawah. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Dasar*, 4(2), 124-142. <http://dx.doi.org/10.24042/terampil.v4i2.2221>
- Nala, I. G. N. (2016). *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga*. Denpasar : Udayana University Press
- Piyana, P. D., Subekti, M., & Santika, I. G. P. N. A. (2020). Pelatihan Hanging Leg Raise Terhadap Kekuatan Otot Perut. *PENJAGA : Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 1(1), 7-11. Retrieved from <https://jurnal.stkippgitrennggalek.ac.id/index.php/penjaga/article/view/58>
- Pratama, Y. S., Parwata, Y., & Santika, N. A. (2016). Pelatihan Lari Amplop Meningkatkan Kelincahan Siswa Putra Peserta Ekstra Kurikuler Pencak Silat SMA Dwijendra Denpasar Tahun Pelajaran 2015/2016. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 2(2), 21-25. <https://doi.org/10.59672/jpkr.v2i2.190>
- Roesdiyanto, & Budiwanto, S. (2008). *Dasar-Dasar Kepelatihan Olahraga*. Malang : Laboratorium Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang
- Santika, I. G. P. N. A. (2015). Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) dan Umur terhadap Daya Tahan Umum (Kardiovaskuler) Mahasiswa Putra Semester II Kelas A Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP PGRI Bali Tahun 2014. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 1(1), 42-47. <https://doi.org/10.59672/jpkr.v1i1.6>
- Santika, I. G. P. N. A. (2020). Pengukuran Tingkat Kadar Lemak Tubuh Melalui Jogging Selama 30 Menit Mahasiswa Putra Semester IV FPOK IKIP PGRI Bali Tahun 2016. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 2(1), 89-98. <https://doi.org/10.59672/jpkr.v2i1.165> (Original work published June 30, 2016)
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta
- Virgita, N. P., Subekti, M., Sumerta, I. K., Dewi, I. A. K. A., Prananta, I. G. N. A. C., & Santika, I. G. P. N. A. (2022). Pelatihan Mencengkeram Handgrip Dengan Beban Tekanan 20 Kg Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Tangan. *Bajra : Jurnal Keolahragaan*, 1(2), 61-69. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7124865>

Winatha, K. R., & Setiawan, I. M. D. (2020). Pengaruh Game-Based Learning Terhadap Motivasi dan Prestasi Belajar. *Scholaria: Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 10(3), 198–206. <https://doi.org/10.24246/j.js.2020.v10.i3.p198-206>