

## **Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Pada Siswa SMPN 3 Bondowoso**

### ***The Influence of Traditional Games on Improving Physical Fitness in Students at SMPN 3 Bondowoso***

**Dimas Bagus Yulianto<sup>1</sup>, Gatot Margisal Utomo<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>*Pendidikan Jasmani, Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, Jl. Dukuh Menanggal XII, Jawa Timur, 60234, Indonesia*

<sup>2</sup>*Pendidikan Jasmani, Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, Jl. Dukuh Menanggal XII, Jawa Timur, 60234, Indonesia*

\*email: [dimaspenjas3@gmail.com](mailto:dimaspenjas3@gmail.com)

#### **Abstrak**

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/lotere). Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain eksperimen semu. Sedangkan 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 tradisonal, kebugaran jasmani.

#### **Abstract**

*The purpose of this study was to determine the effect of traditional games on increasing physical fitness in students of SMPN 3 Bondowoso. The population in this study were students of SMPN 3 Bondowoso, totaling 38 students. The researcher planned to take a sample of 20 students of SMPN 3 Bondowoso. To determine from population to sample using random sampling technique (random / lottery). This type of research is quantitative research using quasi-experimental design. While the design or design in this study used the Non-Randomize Control Group Pretest-Posttest. The results of the analysis found that the value of sig. (2-tailed) in the experimental group is 0.009, in the control group is 0.053, so the value of sig. (2-tailed) in the experimental group  $> 0.05$ , it can be stated that traditional games have an effect on increasing physical fitness in students of SMPN 3 Bondowoso. So that the research entitled the effect of traditional games on increasing physical fitness in SMPN 3 Bondowoso students can be used as*

*PJOK teachers to serve as a reference or guide in providing training programs or materials in particular to improve physical fitness because traditional games have been proven to improve physical fitness in SMPN students 3 Bondowoso.*

**Keywords:** *traditional games, physical fitness.*



## **PENDAHULUAN**

Olahraga merupakan bagian dari aktivitas sehari-hari manusia yang berguna membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Sampai saat ini olahraga telah memberikan kontribusi yang positif dan nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat. Selain itu olahraga juga turut berperan dalam peningkatan kemampuan bangsa dalam melaksanakan sistem pengembangan yang berkelanjutan. 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. Menurut Widiastuti (2015: 14) "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 kelentukan,".

Permainan tradisional banyak mengandung nilai-nilai sosial seperti kerjasama, saling menghormati, dan saling menghargai yang tujuannya yaitu untuk membentuk perilaku sosial siswa agar menjadi lebih baik. Permainan tradisional juga banyak mengandung manfaat bagi aktivitas fisik siswa. Dengan aktivitas fisik siswa yang baik diharapkan dapat mendukung terhadap kebugaran jasmani siswa. Seorang siswa yang memiliki tubuh yang bugar akan mampu menjalani segala aktivitas fisik sehari-hari tanpa adanya keluhan kelelahan yang berarti. 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. 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. 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 Oktaria, (2017: 1) 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, drambend, 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 pemampanan 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**

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, (Maksum, 2012: 65). 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, (Maksum, 2012: 100). 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.

Rancangan tersebut adalah sebagai berikut:Rancangan tersebut adalah sebagai berikut:

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

Menurut Sugiono, (2013: 117) 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

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.

### a. Analisis Deskriptif

**Tabel.2 Descriptive Statistics**

	N	Minimum	Maximum	Mean	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
Valid (listwise)	N 10				

b. Uji Normalitas Data

**Tabel 3. One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

	Pre_T est_E kspri men	Post_ Test_ Ekspe rimen	Pre_t est_K ontrol	Post_T est_Ko ntrol
N	10	10	10	10
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean 00	14.90 00	12.90 00	12.900 0
	Std. Deviation	.4193 5	.5287 4	.6486 2
Most Extreme Differences	Absolute Positive	.342 .342	.243 .243	.153 .153
	Negative	-.258	-.157	-.147
Kolmogorov-Smirnov Z	.183	.472	.296	.642
Asymp. Sig. (2-tailed)	.264	.492	.196	.574

- a. Test distribution is Normal.  
 b. Calculated from data.

c. Uji Homogenitas

**Tabel 4. Test of Homogeneity of Variances**

	Leve ne Stati stic	df1	df2	Sig.
Pre_Test_Eks primen	.461	1	8	.147
Post_Test_Ek sperimen	.492	1	8	.258
Pre_Test_Kon trol	.629	1	8	.137
Post_Test_Ko ntrol	.714	1	8	.064

Berdasarkan dari hasil penelitian dan pengolahan data yang sudah dilakukan di atas dapat disimpulkan sebagai berikut:

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.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil analisis dapat disimpulkan sebagai berikut:

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.

## **REFERENSI**

- Lita Erdiana. 2016. Pengaruh Permainan Tradisional Gobak Sodor Terhadap Perkembangan Motorik Kasar dan Sikap Kooperatif Anak TK Kelompok B di Kecamatan Sidoarjo. *Jurnal Pedagogi* Volume 2 Nomer 3 Agustus 2016.
- Lutfi Tajul Arifin. 2018. Pengaruh Penerapan Permainan Tradisional Terhadap Kebugaran Siswa Kelas VIII SMPN 1 Ciasem Kabupaten Subang. *Jurnal Ilmiah FKIP Universitas Subang* Vol 4 No. 1 Februari 2018 ISSN (p) 2461-3961 (e) 2580-6335.
- Mylsidayu Apta. 2014. *Ilmu Kepeleatihan*. Bekasi Kota: Percetakan ST. Jl. Veteran No.5.
- Nurhasan. 2011. "Menjaga Kebugaran Jasmani". Gresik Jawa Timur: Abil Pustaka. Halaman.43, 60.
- Oktaria Kusumawati. 2017. Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Peningkatan Kemampuan Gerak Dasar Siswa Sekolah Dasar Kelas Bawah. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Dasar* Volume 4 Nomor 2 Oktober 2017 p-ISSN 2355-1925 e-ISSN 2580-8915.
- Roesdiyanto dan Setyo Budiwanto. 2008. *Dasar-Dasar Kepeleatihan Olahraga*. Malang: Laboratorium Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang.
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Penerbit Alfabeta.