

Pengaruh Permainan Tradisional terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Kelas X SMA Negeri 1 Sidayu

Hanif Maghfur¹, Dony Andrijanto²

^{1,2} Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Negeri Surabaya

e-mail: hanifmaghfur.20084@mhs.unesa.ac.id

Abstrak

Pembelajaran adalah suatu proses dalam pembentukan diri siswa dalam aspek pertumbuhan dan perubahan pada pembelajaran yang bertujuan untuk memberikan peningkatan tentang kebugaran jasmani dalam aspek gerak dan kerja sama tim. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh setelah diberikan penerapan permainan tradisional terhadap peningkatan kebugaran jasmani pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Sidayu. Pada penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen, *quasi experiment* dengan desain *pre-test* dan *post-test* tanpa kelompok kontrol. Penelitian ini menggunakan sampel siswa kelas X SMA Negeri 1 Sidayu yang berada di kelas X-2 dengan jumlah 27 siswa hasil pembahasan dalam penelitian ini terkait pengaruh permainan tradisional terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa kelas X SMA Negeri 1 Sidayu. Maka hasil penelitian dapat disimpulkan adanya pengaruh dari penerapan perlakuan (*treatment*) permainan tradisional terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa kelas X SMA Negeri 1 Sidayu. Besar pengaruh dari permainan tradisional terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa kelas X SMA Negeri 1 Sidayu. Terbukti pada persentase peningkatan sebesar 0,85%

Kata kunci: Kebugaran jasmani, Peningkatan, Permainan tradisional

Abstract

Learning is a process in the formation of students in the aspects of growth and change in learning which aims to provide an increase in physical fitness in the aspects of movement and teamwork. This study aims to determine how much influence after being given the application of traditional games on improving physical fitness in class X students of SMA Negeri 1 Sidayu. In this study using a quantitative approach with experimental research type, quasi experiment with Pre-test and Post-test design without control group. This study used a sample of class X students of SMA Negeri 1 Sidayu who were in class X-2 with a total of 27 students. The results of the discussion in this study are related to the effect of traditional games on improving the physical fitness of class X students of SMA Negeri 1 Sidayu. Then the results of the study can be concluded that there is effect of the application of treatment of traditional games on improving the physical fitness of class X students of SMA Negeri 1 Sidayu. The influence of traditional games on improving the physical fitness of class X students of SMA Negeri 1 Sidayu. Evidenced by the percentage increase of 0.85%

Keywords: *Physical fitness, Enhancement, Traditional game.*

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan salah satu perubahan dari tidak tahu menjadi tahu, juga merupakan proses pembelajaran bagi peserta didik untuk dapat mengerti, paham, dan membuat manusia lebih maksimal dalam berpikir kritis. Pendidikan jasmani, olahraga, dan juga kesehatan merupakan bagian yang penting dari pendidikan secara keseluruhan yang memiliki tujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani yang meliputi keterampilan

gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek perilaku hidup sehat, dan pengenalan hidup sehat melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan (Mustafa 2022). Kebugaran jasmani memiliki peran yang sangat krusial dalam kehidupan manusia. Kebugaran jasmani menjadi salah satu penunjang aktivitas agar tidak terjadi kelelahan yang berlebihan bahkan mampu melakukan aktivitas yang lain setelahnya (Siswa et al, 2023). Kebugaran jasmani merupakan bagian yang terpenting untuk seseorang yang berbeda-beda sesuai aktivitas yang dilakukannya. Kebugaran jasmani juga sering disebutkan sebagai salah satu kemampuan fisik seseorang untuk melakukan aktivitas fisik sehari-hari secara efisien dan efektif.

Pendidikan jasmani menurut (Winarno M E, 2013) merupakan media yang sangat berguna untuk memberikan dorongan siswa memiliki perkembangan gerak, kekuatan tubuh, wawasan pengetahuan, penalaran penghayatan nilai-nilai (sikap-mental-emosional-spiritual-sosial), membiasakan dengan pola hidup sehat yang berguna untuk siswa dalam proses tumbuh kembangnya yang seimbang. Pendidikan Jasmani memiliki suatu pembelajaran yang dimana bisa membuat siswa menjadi senang dan memiliki komponen dalam bergerak yang menjadikan siswa itu sehat jasmani. Pembelajaran PJOK diajarkan di sekolah dengan materi yang terkandung didalamnya, memberikan kontribusi langsung dan bermakna dalam kehidupan sehari-hari serta menantang siswa untuk berpikir kritis dan kreatif dengan tujuan meningkatkan perkembangan jasmani dan rohani.

Berdasarkan hasil pengalaman mengajar dan wawancara dengan guru PJOK pada saat melaksanakan mata kuliah Pengenalan Lapangan Persekolahan (PLP) di SMA Negeri 1 Sidayu tanggal 7 Agustus hingga 30 November 2023, guru PJOK yang mengatakan bahwa Pada saat di dalam proses pembelajaran PJOK masih sering ditemukan siswa yang mudah merasa lemas ketika proses pembelajaran berlangsung, ketika hari di mana setelah melakukan upacara bendera 1 siswa atau lebih juga sering dan banyak ber alasan sakit dan meminta untuk tidak mengikuti pembelajaran. Sehingga mengakibatkan kurangnya tingkat kebugaran siswa di kelas X SMA Negeri 1 Sidayu dalam pembelajaran PJOK.

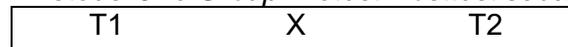
Berdasarkan pengalaman dan wawancara di atas dapat kita ketahui, bahwa adanya *treatment* untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa dengan pemberian permainan tradisional. Penulis diharapkan adanya peningkatan kebugaran jasmani siswa bisa meningkat dan menjadi lebih baik. Penelitian ini penulis memilih permainan tradisional gobak sodor dan karapan sapi karena dirasa penting oleh siswa untuk melakukan aktivitas fisik. Hal ini dapat melatih daya tahan tubuh siswa dan komponen kebugaran jasmani lainnya. Menurut (Eci, 2017) bahwa gobak sodor dan karapan sapi adalah permainan yang menuntut ketangkasan menyentuh badan lawan atau menghindari dari kejaran lawan. Permainan karapan sapi merupakan permainan yang diambil dari perlombaan di Pulau Madura. Hal ini juga dapat melatih kekuatan, kecepatan, dan daya tahan. Penelitian tentang pengaruh permainan tradisional terhadap peningkatan kebugaran siswa sudah dilakukan oleh beberapa penulis di antaranya penelitian (Adhariah, 2018) menyatakan bahwa permainan tradisional lompat tali mampu digunakan sebagai alat untuk peningkatan kebugaran jasmani siswa. Pada penelitian (Rudiyanto & Santika, 2022) menunjukkan bahwa permainan tradisional bentengan dapat digunakan sebagai acuan dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa, namun perbedaan penelitian tersebut yaitu permainan yang digunakan adalah lompat tali dan bentengan sedangkan pada rencana penelitian ini menggunakan permainan gobak sodor dan karapan sapi. Berdasarkan urgensi di atas, maka dibutuhkan adanya penelitian tentang "Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Kelas X SMA Negeri 1 Sidayu".

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian eksperimen *quasi-experiment* atau eksperimen semu dengan pendekatan kuantitatif sebagai penelitian eksperimen, yang mengungkapkan hubungan sebab akibat antar variabel melalui perlakuan terhadap subjek penelitian untuk mengukur perubahan dalam *pre-test* dan *post-test* tanpa adanya kelompok kontrol (Maksum, 2018:116). Dalam penelitian ini menggunakan desain penelitian *one group*

pretest-posttest. Desain *one group pretest-posttest* merupakan desain penelitian yang mencakup variabel – variabel yang diukur dari sebelum dan sesudah perlakuan yang diberikan kepada sekelompok subjek. Dalam desain ini, kelompok subjek menjalani *pre-test* untuk mengukur variabel yang menjadi subjek penelitian sebelum menerima perlakuan, kemudian melakukan *post-test* untuk mengukur perubahan variabel tersebut setelah diberikan perlakuan.

Desain dari metode *One Group Pretest-Posttest* sebagai berikut :



(Maksum, 2018)

Keterangan

- T1 : *Pre-test*
- X : Perlakuan
- T2 : *Post-test*

Analisis data merupakan bagian yang penting bagi suatu penelitian. Melalui analisis tersebut, data dapat diurai dan dijelaskan sehingga memberikan pemahaman terhadap masalah yang sedang diteliti. Berikut urutan proses yang dilakukan oleh peneliti untuk menganalisis data.

1. Deskripsi Data

Deskripsi data bertujuan untuk mengetahui nilai mean, standart deviation maximum, minimum serta mencari median. Pengolahan data yang dilakukan yaitu menggunakan uji *Statistical Program for Social Science (SPSS) 25*.

2. Uji Normalitas

(Maksum, 2018), Uji normalitas bertujuan untuk melihat data yang diolah berdistribusi simetris atau normal. Penelitian ini menggunakan uji statistika dengan analisis *Shapiro Wilk* melalui aplikasi *SPSS 25*.

3. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan menggunakan dua metode yaitu menggunakan uji *Paired Sampel T-Test* yang digunakan untuk membandingkan berasal dari kelompok subjek yang sama. Seperti halnya menganalisis hasil antara *pretest* dan *posttest* pada kelompok tertentu dengan sampel sejeni sedangkan *Wilcoxon* merupakan teknik statistik yang digunakan untuk menguji signifikansi data yang memiliki data tidak berdistribusi normal.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada penjelasan sebelumnya, telah dibahas mengenai persiapan dalam pelaksanaan yang berhubungan dengan metode dan teknik pengambilan data. Data yang diperoleh dengan melakukan *pacer test* kepada siswa yang menjadi sampel akan dianalisis secara otomatis menggunakan bantuan aplikasi *SPSS tipe 25*.

1. Deskripsi Data

Deskripsi data merupakan sebuah perhitungan dari jumlah nilai awal hingga jumlah nilai akhir. Dimana setelah dihitung akan menemukan jumlah hasil dari perhitungan jumlah nilai awal dan jumlah nilai akhir seperti jumlah nilai-nilai di bawah berikut ini:

Tabel 1 Hasil Perhitungan *Pre-test* dan *Post-test*.

	N	Minimum	Maximum	M ± SD
<i>Pre-Test</i>	27	6	20	13,33 ± 2,6
<i>Post-test</i>	27	5	24	15,59 ± 3,5
Valid N	27			

Pada table menunjukkan adanya peningkatan yang cukup secara statistik pada nilai *mean pre-test* dan *post-test*. Hal tersebut terbukti pada perbandingan nilai *post-test* (15,59 ± 3,5) lebih besar jika dibandingkan nilai *pre-test* (13,33 ± 2,6). Sehingga dapat diartikan bahwa adanya peningkatan pada kebugaran sesudah diberikan permainan tradisional diterapkan.

Tabel 2 Hasil Perhitungan Persentase Peningkatan.

Kelompok	Data
Mpre	13,33
Mpost	15,59
Peningkatan	0,85%

Berdasarkan hasil dari nilai mean pre-test dan post-test yang ada pada deskripsi data dapat dihitung bahwa persentase peningkatan sebesar 0,85%. Hasil perhitungan pada persentase peningkatan diatas yaitu dengan penjumlahan data Mpre dibagi Mpost dikali 100%. Hal tersebut terbukti setelah diberikan perlakuan (*treatment*).

2. Uji Normalitas

Uji Normalitas adalah uji yang menghitung apakah hasil dari perhitungan total normal atau tidak, seperti contoh di bawah ini, di mana nilai P-Value >0,05 maka dinyatakan normal dan jika P-Value <0,05 maka dinyatakan tidak normal.

Tabel 3 Hasil Perhitungan Uji Normalitas Pre-Test Dan Post-Test.

Deskripsi	Pre-test	Post-test
<i>p-value</i>	,027	,002
Status	Tidak Normal	Tidak Normal

Berdasarkan data tabel 3 diatas menunjukkan bahwa nilai signifikan *pre-test* (*p-value*) lebih kecil daripada nilai α yaitu 5%. Dengan kata lain $\text{sig} < \alpha$ ($0,027 < 0,05$). Sehingga disimpulkan bahwa data *pre-test* berdistribusi normal. Nilai signifikan *post-test* (*p-value*) lebih kecil dari pada nilai α yaitu 5%. Dengan kata lain $\text{sig} < \alpha$ ($0,002 < 0,05$), sehingga disimpulkan bahwa data *post-test* berdistribusi tidak normal.

3. Uji Hipotesis

Diketahui bahwa hasil uji normalitas pada data *pre-test* dan *post-test* berdistribusi tidak normal, maka untuk uji beda menggunakan dengan uji Wilcoxon. Berikut hasil analisis secara statistik.

Tabel 4 Analisis Uji Wilcoxon

Kelompok Uji	<i>p-value</i>	<i>alpha</i>	Keterangan
Pre-Test	0,00	0,05	Signifikan
Post-Test			

Berdasarkan nilai signifikan pre-test dan post-test lebih besar daripada nilai α (%), seperti yang ditunjukkan dalam tabel 4 dengan kata lain memiliki $\text{sig} < \alpha$ ($0,00 < 0,05$), maka hipotesis diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa penerapan permainan tradisional memiliki dampak signifikan terhadap kebugaran siswa kelas X-2 SMA Negeri 1 Sidayu untuk memiliki kebugaran tubuh yang lebih baik.

Tabel 5 Analisis Uji Wilcoxon

		N	Mean Ranks
Post-Test	Negative Ranks	1 ^a	2,50
Pre-Test	Positive Ranks	25 ^b	13,94
	Ties	1 ^c	
	Total	27	

Uji Wilcoxon menghasilkan data statistik yang lebih detail, seperti yang di jelaskan pada tabel 5 dari 27 peserta didik yang menerima treatment, 25 diantaranya mengalami peningkatan kemampuan, 1 siswa mengalami penurunan kemampuan dan 1 siswa tidak mengalami penurunan ataupun peningkatan kemampuan.

PEMBAHASAN

Dari hasil penelitian di atas, peneliti melakukan analisis data *pre-test* dan *post-test* menggunakan hasil *pacer test*, dengan hasil sebagai berikut data *pre-test* di pertemuan pertama rata-rata nilai pada *pre-test* berjumlah 13,33 dan nilai *Post-test* berjumlah 15,59 yang dihasilkan dari data *pacer test* siswa yang di lakukan pada saat pengambilan data yang dihitung menggunakan SPSS, Yang artinya hasil nilai *pacer test* pada *pre-test* dan *post-test* mengalami peningkatan berjumlah 0,85%. Dari data di atas peneliti menganalisis hasil dari uji t antara nilai *pre-test* dan *post-test* dan menghasilkan data P-Value sebesar 0,00 dengan kesimpulan $\alpha > (0,05)$, $(0,00 > 0,05)$. Dengan demikian dari hasil di atas H_0 ditolak dan H_a diterima.

Dari penjelasan di atas bahwa terdapat perbedaan dikarenakan adanya peningkatan atau pengaruh pada subjek penelitian yang diberi perlakuan atau *treatment* berupa permainan tradisional. Penelitian ini juga mengalami beberapa kendala dan kesulitan dalam penelitian berlangsung dari sisi pengambilan data sampai treatment diberikan. Kendala tersebut menjadi sebuah permasalahan, contoh permasalahan seperti pengaturan pengkondisian peserta didik yang sulit untuk diarahkan. Lapangan yang tidak memadai dapat membatasi ruang gerak siswa dalam melaksanakan permainan tradisional. Berikutnya penelitian ini hanya dilakukan selama 2 hari. Maka, kecil persentase yang diperoleh pada data persentase peningkatan. Peneliti terdahulu (Adhariah, 2018) juga mengalami beberapa kendala dan kesulitan dalam penelitian berlangsung dari sisi pengambilan data sampai treatment diberikan. Kendala tersebut menjadi sebuah permasalahan apabila dibiarkan tanpa adanya intruksi yang jelas, contoh permasalahan seperti pengaturan kondisi peserta didik yang sulit untuk dikendalikan atau diarahkan. Sehingga peserta didik kurang memahami intruksi yang diberikan. Dalam pengolahan data juga terdapat beberapa kesulitan yang dialami oleh peneliti seperti penggunaan SPSS dan lain sebagainya. Akan tetapi, semua permasalahan tersebut dapat diselesaikan dengan solusi yang baik dan tepat, seperti halnya pemberian intruksi dengan singkat dan jelas. Sehingga peserta didik mampu memahami informasi yang diberikan.

SIMPULAN

Kesimpulan didapatkan dari hasil penelitian ini bahwa:

1. Terdapat pengaruh penerapan perlakuan (*treatment*) permainan tradisional terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa kelas X SMA Negeri 1 Sidayu.
2. Besar pengaruh dari permainan tradisional terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa kelas X SMA Negeri 1 Sidayu. Terbukti pada persentase peningkatan sebesar 0,85%.

DAFTAR PUSTAKA

- Adhariah, I. (2018). Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa. *Ibtida'i: Jurnal Kependidikan Dasar*, 5(02), 273. <https://doi.org/10.32678/ibtidai.v5i02.1392>
- Agus Rudiyanto, S., & Santika Rentika Hadi. (2022). Pengaruh Permainan Olahraga Tradisional untuk Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Madrasah Aliyah Manbaul Ulum Bungah Gresik. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 8(1), 25–31. <https://ojs.mahadewa.ac.id/index.php/jpkr/article/view/1225>
- Arifandy, A., Hariyanto, E., & Wahyudi, U. (2021). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP. *Sport Science and Health*, 3(5), 218–234. <https://doi.org/10.17977/um062v3i52021p218-234>
- Aulia, W., Suryansah, S., & Januarto, O. B. (2022). Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP: Literature Review. *Sport Science and Health*, 4(1), 94–102. <https://doi.org/10.17977/um062v4i12022p94-102>
- Dai, A., Mile, S., Irfan, M., & Hadjarati, H. (2022). Tata Laksana Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan. *Jambura Health and Sport Journal*, 4(1), 53–59. <https://doi.org/10.37311/jhsj.v4i1.13601>
- Eci Fe. (2017). *Buku Pintar Olahraga dan Permainan Tradisional*. Laksana.
- Maksum. (2018a). Metodologi Penelitian Dalam Olahraga. *Jawa Barat: CV Jejak*, 298.
- Maksum, A. (2018b). *Statistik Dalam Olahraga "Konsep dan Aplikasi."*
- Mustafa, P. S., & Masgumelar, N. K. (2022). Pengembangan Instrumen Penilaian Sikap, Pengetahuan, dan Keterampilan dalam Pendidikan Jasmani. *Biormatika : Jurnal ilmiah fakultas keguruan dan ilmu pendidikan*, 8(1), 31–49. <https://doi.org/10.35569/biormatika.v8i1.1093>
- Prativi, G. O. (2013). Pengaruh Aktivitas Olahraga Terhadap Kebugaran Jasmani. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 2(3), 32–36. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jssf>
- Purwanto, N. (2019). Variabel Dalam Penelitian Pendidikan. *Jurnal Teknodik*, 6115, 196–215. <https://doi.org/10.32550/teknodik.v0i0.554>
- Sastro Desmianto Ginting. (2022). Tingkat Kebugaran Jasmani Dan Motivasi Belajar Siswa Sekolah Dasar Negeri Di Desa Bayat Kecamatan Belantikan Raya. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani dan Olah Raga)*, 7(2), 172–183. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v7i2.2155>
- Selland, C., Vukovich, M. D., & Meendering, J. R. (2022). Comparison of VO₂peak from the Progressive Aerobic Cardiovascular Endurance Run (PACER) and treadmill in children. *Journal of Exercise Science and Fitness*, 20(2), 84–89. <https://doi.org/10.1016/j.jesf.2022.01.002>
- Wijaya, H. (2013). Metode Penelitian Pendidikan Teologi. *E Module, August 2013*, 2. https://www.researchgate.net/profile/Hengki-Wijaya/publication/338230653_Metode_Penelitian_Pendidikan_Teologi/links/5e16f3bb92851c8364bd72d9/Metode-Penelitian-Pendidikan-Teologi.pdf
- Winarno M E. (2013). Metodologi Penelitian dalam Pendidikan Jasmani. *Universitas Negeri Malang (UM PRESS)*, 143 hlm. <http://lib.um.ac.id/wp-content/uploads/2018/02/Metodologi-Penelitian.pdf>
- Zainul, A. (2018). Vol. 1 No. 1 / April 2018 Al – Mudarris homepage: <http://e-journal.staima-alhikam.ac.id/index.php/al-mudarris/>. *Journal of Education*, 1(1), 22–29.