

PENGARUH PERMAINAN TRADISIONAL UNTUK MENINGKATKAN GERAK DASAR DAN KEBUGARAN JASMANI SISWA SMP

Khoirul Fiqry Batubara¹, Indra Kasih², Muhammad Irfan³

¹SMPN 5 Medan

^{2,3}Prodi Pendidikan Olahraga Pascasarjana, Universitas Negeri Medan, Indonesia

Email: khoirulfikry1604@gmail.com

ABSTRAK

Tujuan penelitian adalah untuk melihat pengaruh permainan tradisional dalam meningkatkan gerak dasar dan kebugaran jasmani siswa. Berikut hasil penelitian yaitu : 1. Dari hasil perhitungan data kelompok Gerak Dasar SMPN 20 Medan yang diatas diperoleh $t_{hitung} = 4,94$ Dari daftar distribusi t dengan menggunakan peluang $1-\alpha = 0,95$ dengan $dk = (n_1+n_2 -2)$ diperoleh harga $t_{tabel} = 1,753$ Maka $4,94 < 1,753$. Simpulan dalam penelitian ini adalah terdapat pengaruh permainan tradisional terhadap gerak dasar siswa_SMPN 20 Medan. 2. Dari Hasil perhitungan data kelompok Gerak Dasar SMPN 5 Medan yang diatas diperoleh $t_{hitung} = 12,02$ Dari daftar distribusi t dengan menggunakan peluang $1-\alpha = 0,95$ dengan $dk = (n_1+n_2 -2)$ diperoleh harga $t_{tabel} = 1,753$ Maka $12,02 > 1,753$. Simpulan dalam penelitian ini adalah terdapat pengaruh permainan tradisional terhadap gerak dasar siswa SMPN 5 Medan. 3) Dari Hasil perhitungan data kelompok TKJI SMPN 20 Medan yang diatas diperoleh $t_{hitung} = 4,94$ Dari daftar distribusi t dengan menggunakan peluang $1-\alpha = 0,95$ dengan $dk = (n_1+n_2 -2)$ diperoleh harga $t_{tabel} = 1,753$ Maka $4,59 > 1,753$. Simpulan dalam penelitian ini adalah terdapat pengaruh permainan tradisional terhadap kebugaran jasmani siswa SMPN 20 Medan. 4). Dari Hasil perhitungan data kelompok TKJI SMPN 5 Medan yang diatas diperoleh $t_{hitung} = 7,59$ Dari daftar distribusi t dengan menggunakan peluang $1-\alpha = 0,95$ dengan $dk = (n_1+n_2 -2)$ diperoleh harga $t_{tabel} = 1,753$ Maka $7,59 > 1,753$. Simpulan dalam penelitian ini adalah terdapat pengaruh permainan tradisional terhadap kebugaran jasmani siswa SMPN 5 Medan.

Keywords: *Permainan Tradisional dan Keterampilan Gerak*

PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani merupakan media untuk mendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, penalaran, penghayatan nilai (sikap-mental-emosional-spiritual-sosial), dan pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan serta perkembangan seimbang. Dengan Pendidikan jasmani siswa memperoleh berbagai ungkapan yang erat kaitannya dengan kesan pribadi menyenangkan serta berbagai ungkapan yang kreatif, inovatif, terampil, memiliki kebugaran jasmani, kebiasaan hidup sehat dan memiliki pengetahuan serta pemahaman terhadap gerak manusia. Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan (Rusli Lutan, 2000:1). Karena itu pula tujuannya pun bersifat mendidik. Dalam pelaksanaannya, aktivitas jasmani dipakai sebagai wahana atau pengalaman belajar, dan melalui pengalaman itulah peserta didik tumbuh dan berkembang untuk mencapai pendidikan. Dengan kata lain pendidikan jasmani adalah proses ajar melalui aktivitas jasmani dan sekaligus sebagai proses ajar untuk menguasai keterampilan jasmani.

METODE

Penelitian ini termasuk penelitian eksperimen semu *quasi experimental research* karena peneliti tidak mengontrol variabel-variabel luar yang mempengaruhi pelaksanaan eksperimen. Penelitian ini bertujuan untuk melihat akibat dari suatu perlakuan dengan cara membandingkan satu atau lebih kelompok pembanding yang menerima perlakuan lain untuk diketahui perbedaannya. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Pretest-Posttest Nonequivalent Multiple Group Design*.

Tabel 1. Desain Penelitian

Kelompok	Awal	Perlakuan (X)	Akhir
KE 1	O ₁	Pembelajaran dengan metode <i>Two Stay Two Stray</i>	O ₂
KE 2	O ₃	Pembelajaran dengan metode <i>Inside-Outside Circle</i>	O ₄

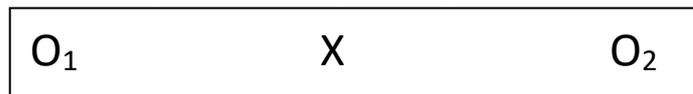
(Sumber: Wiersma, 2009: 169)

Keterangan:

- KE 1 = Kelas Eksperimen 1
- KE 2 = Kelas Eksperimen 2
- X = Perlakuan
- O₁ dan O₃ = *Pre Test* dan angket
- O₂ dan O₄ = *Post Test* dan angket

Desain dalam penelitian ini *one group pretest-posttest design*. Menurut Kusumawati (2016:37) penelitian eksperimen ini dilakukan pada 1 kelompok eksperimen tanpa ada kelompok pembandingan. Dalam penelitian ini terdapat tes awal dengan tujuan lebih akurat.

Penelitian ini melibatkan dua kelas, 1 kelas dari SMP Negeri 5 medan, 1 kelas dari SMP Negeri 20 medan yaitu kelas eksperimen 1 dan kelas eksperimen 2. Sebelum diberi perlakuan, kelompok eksperimen 1 dan kelompok eksperimen 2 masing-masing diberikan *pretest* dan angket terlebih dahulu. *Pretest* diberikan untuk mengetahui pengetahuan awal siswa, sedangkan angket diberikan untuk mengetahui aktivitas awal siswa sebelum diberi perlakuan. Setelah *pretest* dan angket, kelas eksperimen 1 diberi perlakuan dengan menggunakan metode *Two Stay Two Stray*, sedangkan kelas eksperimen 2 diberi perlakuan dengan menggunakan metode *Inside-Outside Circle*. Langkah terakhir yaitu pemberian *posttest* dan angket untuk mengetahui perbedaan pengetahuan dan aktivitas siswa pada kelompok yang diberikan perlakuan dengan menggunakan metode *Two Stay Two Stray* dan kelompok yang diberikan perlakuan dengan menggunakan metode *Inside-Outside Circle*.



Gambar 1. Tes Awal dan Tes Akhir Desain Dengan 1 Kelompok

Keterangan:

- O₁ : Nilai *Pretest* atau tes awal
- O₂ : Nilai *Posttest* atau tes akhir
- X : Perlakuan Permainan Tradisional

Seluruh atlet melakukan tes awal (*pre test*) . Setelah itu, berikan perlakuan permainan tradisional pada. Setelah itu, lakukan tes penilaian aspek pendidikan jasmani (aspek psikomotor, aspek kognitif, aspek afektif).

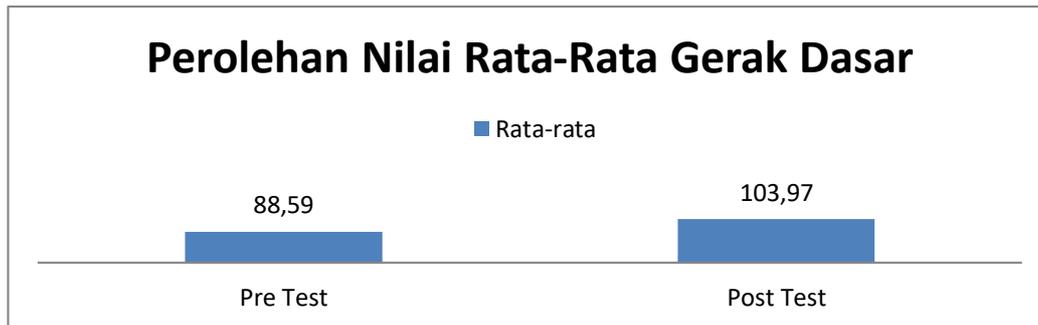
HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian Gerak Dasar

Gerak dasar fundamental (*fundamental basic movement*) menurut Harrow (1972:28) adalah pola gerak yang *inheren* yang membentuk dasar-dasar untuk keterampilan gerak yang kompleks, yang meliputi (1) gerak lokomotor; (2) gerak non lokomotor; dan (3) gerak

manipulatif. Gerak Lokomotor menurut Ateng (1993:56) adalah gerakan berpindah tempat, dimana bagian tubuh tertentu bergerak atau berpindah tempat. Gerak dasar lokomotor merupakan salah satu domain dari gerak dasar fundamental (*fundamental basic movement*). Gerakan non-lokomotor menurut Ateng (1993:57) dapat diartikan juga sebagai keterampilan stabil, gerakan yang dilakukan tanpa atau hanya sedikit sekali bergerak dari daerah tumpuannya. Gerak manipulatif melibatkan tindakan mengontrol suatu objek khususnya dengan tangan dan kaki (Ateng, 1993:57).

Berikut perolehan rata-rata siswa pada pre test dan pos test gerak dasar :



Gambar 2. Rata-rata gerak dasar

Dari diagram tersebut diperoleh pada pre test nilai 88,59 dan post test 103,97. Artinya terjadi peningkatan setelah diberikan *treatment* permainan tradisional. Pembahasan berisi hasil-hasil temuan penelitian dan pembahasannya secara ilmiah, tuliskan temuan-temuan ilmiah yang diperoleh dari hasil-hasil penelitian yang telah dilakukan tetapi harus ditunjang oleh data-data yang memadai. Temuan ilmiah yang dimaksud di sini adalah bukan data-data hasil penelitian yang diperoleh. Temuan-temuan ilmiah tersebut harus dijelaskan secara saintifik meliputi: Apakah temuan ilmiah yang diperoleh? Mengapa hal itu bisa terjadi? Mengapa tren variabel seperti itu? Semua pertanyaan tersebut harus dijelaskan secara saintifik, tidak hanya *deskriptif*, bila perlu ditunjang oleh fenomena-fenomena dasar ilmiah yang memadai. Selain itu, harus dijelaskan juga perbandingannya dengan hasil-hasil para peneliti lain yang hampir sama topiknya. Hasil-hasil penelitian dan temuan harus bisa menjawab hipotesis penelitian di bagian pendahuluan. Perhatikan penulisan angka dalam teks maupun tabel. Ada beberapa perbedaan cara penulisan angka dalam Bahasa Indonesia dan Bahasa Inggris. Untuk lebih lengkapnya dapat dilihat pada petunjuk penulisan menurut unit Sistem Internasional.

Hasil Penelitian TKJI

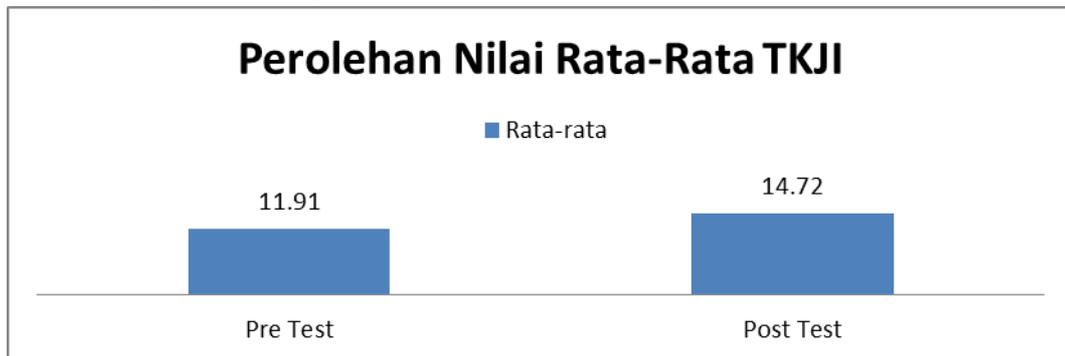
Menurut Sajoto (1988:43) Kebugaran jasmani yaitu kemampuan seseorang menyelesaikan tugas sehari-hari dengan tanpa mengalami kelelahan berarti, dengan pengeluaran energi yang cukup besar, guna memenuhi kebutuhan gerakannya dan menikmati waktu luang serta untuk memenuhi keperluan darurat bila sewaktu-waktu diperlukan.

Fungsi tes kebugaran jasmani diantaranya:

- Hasilnya bisa digunakan sebagai acuan seseorang untuk meningkatkan kebugaran jasmani.
- Berguna untuk menilai kemampuan fisik seseorang.
- Untuk mengukur kemampuan seseorang dalam jasmani nya.
- Untuk mengetahui sejauh mana kondisi atau perkembangan kebugaran jasmani seseorang.
- Bahan untuk memberikan bimbingan dalam meningkatkan kebugaran jasmani.

Berikut perolehan rata-rata siswa pada pre test dan pos test gerak dasar :

Gambar 3. Rata-rata TKJI



Dari diagram tersebut diperoleh pada pre test nilai 11,91 dan post test 14,75. Artinya terjadi peningkatan setelah diberikan treatment permainan tradisional. Setiap persamaan ditulis rata kiri kolom dan diberi nomor yang ditulis di dalam kurung dan ditempatkan di bagian akhir margin kanan. Persamaan harus dituliskan menggunakan *Equation Editor* dalam *MS Word* atau *Open Office*.

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian hipotesis dan pembahasan hasil penelitian maka dapat ditarik kesimpulan bahwa :

1. Terdapat Pengaruh Permainan Tradisional Untuk Meningkatkan Gerak Dasar Siswa SMP Negeri 20 Medan.
2. Terdapat Pengaruh Permainan Tradisional Untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri 20 Medan.
3. Terdapat Pengaruh Permainan Tradisional Untuk Meningkatkan Gerak Dasar Siswa SMP Negeri 5 Medan.
4. Terdapat Pengaruh Permainan Tradisional Untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri 5 Medan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ateng, Abdulkadir. 1993. Pendidikan Jasmani di Indonesia. Jakarta. FPOK IKIP Jakarta.
- Harrow, Anita, J. 1972. A Taxonomy of The Psychomotor Domain: A Guide for Developing Behavioral Objectives. New York: Longman Inc.
- Kusumawati, Mia. 2017. Penelitian Pendidikan Penjasorkes. Bandung : Alfabeta.
- Rusli Lutan. 2000. Strategi Belajar Mengajar Penjaskes. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Penataran Guru SLTP Setara D-III.
- Sajoto. 2003. Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olah Raga. Semarang: Dahara prize.
- Wiersma. 2009. Metode Statistika. Edisi V, Bandung : Tarsito.