

**PENGARUH PENERAPAN PERMAINAN TRADISIONAL TERHADAP
KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS VIII SMPN 1 CIASEM
KABUPATEN SUBANG**

(Studi eksperimen Pada Siswa Kelas VIII SMPN 1 Ciasem)

Lutfi Tajul Arifin¹⁾ Iyan Nurdiyan Haris²⁾

PJKR FKIP Universitas Subang

ABSTRAK

Program studi pendidikan jasmani, kesehatan, dan rekreasi fakultas keguruan dan ilmu pendidikan Universitas Subang. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memperoleh informasi apakah terdapat pengaruh permainan tradisional terhadap kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMPN 1 Ciasem. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen. Populasi penelitian adalah populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMPN 1 Ciasem. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII C sebanyak 40 orang siswa yang diambil dengan menggunakan teknik *purposive sampling* atau sampel bertujuan. Berdasarkan hasil penelitian dan pengolahan data dengan uji statistik, *paired sampel T-test*, maka dapat didapat nilai yaitu T_{table} dengan $\alpha = 0,05$ sebesar 1,684 kemudian nilai ini dibandingkan dengan harga T_{hitung} 16,019, oleh karena $T_{hitung} (16,019) > T_{tabel} (1,684)$, maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Kesimpulannya, terdapat pengaruh yang signifikan permainan tradisional terhadap kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMPN 1 Ciasem. Saran dari penulis, dengan mengemas pelajaran penjas semenarik mungkin seperti yang penulis lakukan menggunakan permainan tradisional dapat meningkatkan tingkat kebugaran jasmani pada usia sekolah menengah pertama kelas VIII dikarenakan bersemangatnya anak dalam melakukan gerak.

Kata Kunci: Permainan Tradisional, Kebugaran Jasmani

A. PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Pendidikan memiliki sarana pedagogis, oleh karena itu pendidikan kurang lengkap tanpa adanya pendidikan jasmani, karena gerak adalah ciri kehidupan, maka dari itu manusia meski meningkatkan gerak sebagai ciri kehidupan penting melalui aktivitas pendidikan jasmani. Aktivitas jasmani adalah dasar bagi manusia untuk mengenal manusia dan dirinya sendiri yang secara alami berkembang searah dengan perkembangan zaman.

Kebugaran jasmani menurut Giriwijoyo (2007:43) adalah “ Derajat sehat dinamis seseorang yang merupakan kemampuan jasmani yang menjadi dasar untuk keberhasilan pelaksanaan tugas yang harus dilaksanakan “. Kemudian Mathew yang dikutip oleh Nurhasan (2007:28) menyatakan bahwa kebugaran jasmani adalah : “ kemampuan seseorang untuk melakukan tugas yang diberikan tanpa mengalami kelelahan “. Artinya kebugaran jasmani merupakan sebuah acuan apakah seseorang dapat melaksanakan tugas jasmani atau tidak.

Mengenai pembentukan kebugaran jasmani, Giriwijoyo (2007:48) selanjutnya menjelaskan bahwa “ kebugaran jasmani siswa akan terbentuk apabila, aktivitas fisik dilakukan secara terus menerus dalam waktu yang lama dan berkelanjutan “. Berdasarkan pendapat tersebut maka dapat disimpulkan bahwa untuk meningkatkan kebugaran jasmani diperlukan latihan yang melibatkan aktivitas fisik dengan intensitas, takaran, dan frekuensi latihan yang lumayan tinggi.

Dari pengamatan sekilas dikelas VIII SMPN 1 CIASEM, ketika pembelajaran penjas, siswa sering terlihat tidak senang dan tidak antusias dalam mengikuti pembelajaran penjas sehingga mengakibatkan siswa kurang bergerak bahkan terkadang sering diam. Hal itu akan mengakibatkan penurunan tingkat kebugaran jasmani yang berakibat terganggunya proses belajar pada pelajaran yang lain.

Maka dari itu dalam aktivitas pembelajaran pendidikan jasmani, permainan yang akan diterapkan hendaknya bervariasi, sehingga siswa dapat terlibat dalam permainan itu sendiri. Melalui permainan diharapkan siswa menjadi antusias dalam bergerak dan nilai-nilai pendidikan dapat mudah diserap oleh siswa.

Pendidikan jasmani sangat cocok dengan karakter permainan tradisional yang membuat anak bermain, yang didalamnya mengandung unsur kognitif, afektif, psikomotor. Apalagi penjas untuk sekolah menengah pertama, penjas untuk sekolah menengah pertama dalam pelaksanaannya harus menimbulkan minat siswa untuk melakukan pembelajaran penjas, maka salah satu metode pembelajarannya yaitu dengan menggunakan permainan-permainan tradisional.

Permainan tradisional adalah aktivitas fisik yang dilakukan secara sadar dan sengaja serta menggunakan aturan atas dasar kebiasaan yang secara turun temurun terjadi disuatu masyarakat (sumardiyanto, 2010:3). Permainan tradisional adalah permainan yang dimainkan oleh anak-anak dengan alat-alat yang sederhana tanpa mesin, asalkan anak-anak tersebut sehat, maka ia bisa bermain. Permainan tradisional merupakan permainan yang penuh nilai-nilai dan norma-norma luhur yang berguna bagi anak-anak untuk memahami dan mencari keseimbangan dalam tantangan kehidupan (*wikipedia.com*).

Permainan tradisional bisa dijadikan sebagai salah satu alternatif dalam penjas disekolah menengah pertama. Karena permainan tradisional mengandung unsur-unsur bermain, tidak terikat dengan banyak peraturan seperti dalam kompetisi. Tujuan dari permainan tradisional, yaitu untuk hiburan, permainan untuk

hiburan berguna untuk melatih panca indera, bahasa, atau anggota tubuh lainnya (*wikipedia.com*). Selanjutnya temuan Haris (2017:176) permainan tradisional dalam hal ini engrang dapat meningkatkan keseimbangan siswa Sekolah Dasar. Permainan tradisional sering dijadikan sebagai permainan yang memiliki ciri kedaerahan asli serta disesuaikan dengan tradisi budaya setempat. Kegiatannya dilakukan baik secara rutin maupun sekali-kali dengan maksud untuk mencari hiburan dan mengisi waktu luang setelah terlepas dari aktivitas rutin seperti bekerja mencari nafkah, sekolah. Dalam pelaksanaannya permainan tradisional dapat memasukan unsur-unsur permainan rakyat dan permainan anak kedalamnya.

Jenis permainan tradisional yang banyak mengandung gerak fisik seperti permainan lari balok, permainan hadang, permainan bebentengan, kucing-kucingan, dan boy-boyan. Permainan ini memerlukan kelincahan, ketegasan, kekuatan, keseimbangan dan kecerdasan kognitiv serta nilai-nilai kerjasama (disorda jabar, 200).

Permainan tradisional banyak mengandung nilai-nilai sosial seperti kerjasama. Kejujuran, saling menghormati, saling menghargai. Diharapkan dapat membentuk prilaku sosial siswa menjadi lebih baik. Permainan tradisional juga banyak mengandung manfaat bagi aktivitas fisik siswa. Dengan aktivitas fisik 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. Kondisi bugar seperti ini merupakan gambaran dan keadaan fisik seseorang dalam melakukan aktivitasnya secara rutin serta mampu mengatasi stres dari lingkungan yang dapat mengganggu kesehatan. Kebugaran jasmani seseorang sangat penting dalam meningkatkan kualitas hidup manusia. Hal ini juga berlaku dalam kegiatan penjas melalui permainan tradisional yang banyak mengandung aktivitas gerak diharapkan bisa menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmani siswa supaya dapat melakukan aktivitasnya disekolah, sehingga siswa senang, bergairah dalam melakukan olahraga dengan teman sebaya.

Berdasarkan dari pemaparan tersebut penulis tertarik untuk melakukan suatu penelitian dengan berjudul “ pengaruh penerapan permainan tradisional pada pembelajaran penjas terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMPN 1 Ciasem kabupaten subang “.

B. METODE PENELITIAN

Metode adalah cara atau jalan yang ditempuh untuk mencapai suatu tujuan. Tujuan penelitian adalah untuk mengungkapkan, menggambarkan, dan menyimpulkan data guna memecahkan suatu masalah melalui cara-cara tertentu yang sesuai dengan prosedur penelitian.

Dalam penelitian ini penulis menggunakan metode eksperimen. Metode ini digunakan atas dasar pertimbangan bahwa sifat penelitian eksperimental yaitu mencobakan sesuatu untuk mengetahui pengaruh atau akibat dari suatu perlakuan atau *treatment*. Disamping itu penulis ingin mengetahui pengaruh variabel terikat yang diselidiki atau diamati. Mengenai metode eksperimen ini menurut Sugiyono (2013:107) menjelaskan, “ metode penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalkan “.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah semua data menunjukkan berdistribusi normal dan homogen, maka langkah selanjutnya adalah melakukan pengujian hipotesis dan menganalisis terhadap kedua data tes tersebut menggunakan statistika prametris dengan rumus *paired sample T test* pada *software* SPSS 17 seperti yang tertera di BAB III pada point teknik analisis data.

Setelah dilakukan penghitungan, pengujian dan analisis statistika parametrik pada data-data tersebut maka didapat hasil uji hipotesis penelitian ini yang dapat dilihat pada tabel 4.6 seperti yang tertera pada halaman berikutnya.

Tabel 1. Hasil uji hipotesis menggunakan *paired sampel T-test* (uji t)

		Lower	Upper	t	df	Sig. (2-tailed)
Pair 1	Tes Awal- Tes Akhir	-4.11119	-3.18881	-16.008	39	.000

Dari hasil pengujian diatas sig.(2-tailed) = 0,000 < α 0,05 maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian hipotesis penelitian (H_1) yakni : terdapat pengaruh yang signifikan permainan tradisional terhadap kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMPN 1 CIASEM dapat diterima.

Berdasarkan pada penghitungan dan analisis data yang diperoleh dari tes awal dan tes akhir tersebut maka hipotesis (H_1) diterima : terdapat pengaruh yang signifikan permainan tradisional terhadap kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMPN 1 CIASEM.

Temuan tersebut sejalan dengan pendapat para ahli bahwa kebugara jasmani siswa akan terbentuk apabila, aktivitas fisik dilakukan secara terus menerus dalam waktu yang lama dan berkelanjutan (Giriwijoyo, 2007: 48). Sejalan dengan pendapat diatas maka dapat disimpulkan bahwa untuk meningkatkan kebugaran jasmani diperlyukan latihanyang melibatkan aktivitas fisik dengan intensitas, takaran, dan frekuensi latihan lumayan tinggi menurut sadoso (<http://www.tkji.blogspot.com>).

Oleh karena itu untuk meningkatkan kebugaran jasmani anak usia SMP diperlukan latihan-latihan fisik yang telah disesuaikan dengan kemampuan anak usia SMP, dalam penelitian ini, penggunaan permainan tradisional *bebentengan*,

ucing-ucingan, boy-boyan yang memerlukan aktifitas fisik yang banyak dan menyenangkan sehingga anak-anak tidak dihindangi rasa kejenuhan sehingga mereka dapat terus menerus bergerak tanpa henti.

Selain itu hasil temuan dalam penelitian ini sejalan dengan beberapa penelitian yang relevan, seperti taufan jatnika setiawan (2012) melakukan penelitian mengenai pengaruh pembelajaran permainan tradisional terhadap tingkat kebugaran jasmani dan perilaku sosial di SD. Penelitian dilakukan selama 6 pertemuan, dan hasilnya disimpulkan permainan tradisional pada pembelajaran penjas memberikan pengaruh yang signifikan terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa SD.

Kemudian Tino Suandana (2013) melakukan penelitian tentang pengaruh penerapan permainan tradisional dalam pembelajaran penjas terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas V SD. Hasilnya setelah dilakukan pemberian perlakuan aktivitas jasmani secara kontinyu yang dalam hal ini permainan tradisional selama kurang dari 3 minggu atau 6 pertemuan dengan menggunakan *micro-cycle* maka disimpulkan bahwa penerapan permainan tradisional pada pembelajaran penjas memberikan pengaruh yang signifikan terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V SD.

D. SIMPULAN

Berdasarkan pada latar belakang, tinjauan teoritis, penentuan metode penelitian, pengolahan dan analisis data penelitian, serta pembahasan penemuan, mereka dalam penelitian ini penulis dapat menyimpulkan bahwa : terdapat pengaruh yang signifikan permainan tradisional terhadap kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMPN 1 CIASEM.

Bedasarkan hasil penelitian tentang penenrapan permainan tradisional pada pembelajaran penjas ini maka penulis mempunyai beberapa saran sebagai berikut.

1. Hendaknya para guru pendidikan jasmani disekolah menengah pertama lebih dikemas secara menarik sesuai dengan karakter anak-anak usia sekolah dasar seperti yang penulis lakukan dengan menerapkan permainan tradisional sehingga pembelajaran penjas yang tidak membosankan disekoklah.
2. Disarankan guru penjas dapat menerapkan permainan tradisional pada pembelajaran penjas disekolah menengah pertama karena dapat melestarikan kembali permainan tradisional yang sudah mulai terlupakan oleh anak-anak pada jaman sekarang.
3. Seperti halnya poin no 1 diatas, dengan mengemas pelajaran penjas semenarik mungkin seperti yang penulis lakukan menggunakan permainan tradisional dapat meningkatkan tingkat kebugaran jasmani pada usia sekolah menengah pertama kelas VIII dikarenakan bersemangatnya anak dalam melakukan gerak.

4. Penggunaan permainan tradisional apa saja yang menggunakan aktivitas fisik yang tinggi selain 3 jenis permainan tradisional yang dicobakan dapat meningkatkan tingkat kebugaran jasmani pada usia sekolah menengah pertama.

DAFTAR PUSTAKA

- Giriwijoyo, Santosa, Prof. HYS dkk. (2013). Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi Olahraga) Bandung. PT. Remaja Rosda Karya
- Haris, I. N. (2017). *Pengaruh Latihan Egrang Dan Gobag Sodor Terhadap Keseimbangan Tubuh Pada Siswa SDN 1 Subang*. Jurnal STKIP BBG Volume 4 Nomor 2. 163-178
- Harsono, *Coaching dan aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta. CV Tambak Kusuma
- Irianto, Djoko Pekik (---). *Metode latihan*.-
- Kaharudin (2014). *Upaya meningkatkan kebugaran jasmani santri angkatan XIII pesantren Budi Mulia Yogyakarta melalui modifikasi permainan kasti* Skripsi UNY. Tidak diterbitkan
- Lutan, Rusli, Prof, Dr, dkk. (2007), penelitian pendidikan dalam pelatihan olahraga, Bandung. FPOK-UPI
- Ma'mun, Amung, dkk. (2000) Teori Gerak. Depdikmas.
- Nazir, Mochamad, P.hd (2005). *Metode penelitian*. Bogor. Ghalia Indonesia.
- Nurhasan, dkk , (2007) *tess dan pengukuran keolahragaan*, bandung: FPOK-UPI.
- Rhyubi, Heri (2012). *Teori Belajar Motorik*. Majalengka. Modul mata kuliah Universitas Majalengka.
- Setiawan, Taufan Jatnika (2012). *Pengaruh pembelajaran permainan tradisional terhadap tingkat kebugaran jasmani dan perilaku di SD*. Skripsi UPI. Tidak diterbitkan.
- Suandana, Tino (2013). *Pengaruh penerapan permainan tradisional dalam pembelajaran terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas V*. Skripsi UNMA. Tidak diterbitkan.
- Suryanto, dkk. 2006. *Penilaian tes kebugaran jasmani dengan TKJI dan ACSFI*: Yogyakarta: Medikora – UNY.
- Slameto.(2003). *Belajar*. Bandung. Rienka Cipta.

Sugiyono, (2013). *Metode penilaian kualitatif kuantritatif dan R&D*. Jakarta P.T Bpk Gunung Mulia.

Sadoso, d5r (---), Kebugaran Jasmani tersedia: <http://www.tkji.blogspot.com>.
Html [Juli 5, 2016]

Sumardiyanto, Drs, M. Pd (2010). *Makalah : strategi pembinaan olahraga tradisional indonesia*