

## PENGARUH OLAHRAGA TRADISIONAL TERHADAP KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA PUTRA SEKOLAH DASAR

**Ririn Nihayatus Sa'diyah**

S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Surabaya  
ririnsadiyah16060484126@mhs.unesa.ac.id

**Indra Himawan Susanto**

S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Surabaya  
indrasusanto@unesa.ac.id

### ABSTRAK

Olahraga tradisional pada umumnya olahraga yang bersifat mengandalkan kekompakkan yang sangat sederhana dari peserta yang dikonsep untuk bermain. Olahraga tradisional ini pada beberapa dekade ini mengalami keterpurukan, pengaruh ini dari perkembangan pemikiran masyarakat yang semakin kilat sehingga meninggalkan kebiasaan dan kebudayaan lama yang banyak manfaat dari tradisional. **Tujuan** penelitian ini adalah untuk mengetahui terdapat peningkatan kebugaran jasmani dengan *treatment* olahraga tradisional pada siswa putra sekolah dasar kelas V SDN Drancang Kecamatan Menganti, Kabupaten Gresik. **Metode** pada penelitian ini adalah metode eksperimen semu. Rancangan yang digunakan adalah *Pre-test and Post-test Group Design*. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen semu (pra experiment). Metode analisis data menggunakan *Mean*, Standart Deviasi, Varian, Uji Normalitas dan Uji T Sejenis. Populasi dan sampel adalah siswa sekolah dasar kelas V SDN Drancang yang berjumlah 20 anak. Semua sampel diberikan perlakuan memainkan olahraga tradisional hadang dan bentengan. Instrument tes yang digunakan adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI 2010). **Hasil penelitian** dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh olahraga tradisional terhadap kebugaran jasmani siswa sekolah dasar kelas V SDN Drancang Menganti.

**Kata Kunci:** Kebugaran Jasmani, Olahraga Tradisional.

### ABSTRACT

Traditional sports are basically games that are simple and rely on the cohesiveness of each participant in play activities. Traditional sports have experienced a downturn in recent decades, this is influenced by the development of the mindset of an increasingly advanced society that leaves old habits that are still traditional, modern habits which are all easy and instant. This study aims to determine whether there is **the effect** of traditional sports to fitness of jasmani sports of elementary school in class V SDN Drancang, Menganti District, Gresik Regency. This type of research used in this study is a quasi-experimental method. The design used is the Pre-test and Post-test Group Design. **Methods** in this study was quasi-experimental (pre-experiment). Methods of data analysis using Mean, Standard Deviation, Variants, Normality Test and Similar T Tests. The population and sample were elementary school in class V of SDN Drancang with a total of 20 student. All samples were given the treatment of playing traditional sports *hadang* and *bentengan*. The test instrument used was the Indonesian Physical Fitness Test (IPFT 2010). **The results of the study** concluded that there was the effect of traditional sports to fitness of jasmani sports of elementary school in class V SDN Drancang Menganti.

**Keywords:** Physical fitness, Traditional Sports.

## PENDAHULUAN

Sarana anak belajar merupakan mengenal lingkungan dan sekitarnya, maksudnya kebutuhan yang paling mendasar dan penting bagi anak, anak dapat memenuhi seluruh aspek kebutuhan perkembangan fisik, sosial, emosi, motorik, kognitif, afektif, dan bahasa melalui bermain. Untuk hal bermain mempunyai nilai sendiri yang terpenting adalah perkembangan bahasa, fisik, kognitif dan sosial untuk anak, dan bermain juga sangat bermanfaat bagi anak seperti memicu mencerdaskan otak, kreativitas, mengatasi konflik antar teman, melatih empati, terapi, mengasah panca indra serta melakukan atau menemukan hal baru dalam halnya sendiri.

Segala bentuk kegiatan main anak merupakan hak bagi anak tetapi ada syarat yang dilakukan seperti dengan sukarela, aman, tumbuh kembang anak untuk sekitarnya dan anak bisa mengatur emosinya. Dunia permainan adalah dunia anak-anak. Semua anak-anak didunia ini menyukai hal bermain, baik ia bermain dengan teman ataupun bermain seorang diri.

Anak dikatakan kelebihan dalam bergerak karena perkembangan anak sangat cepat di kategori usianya, kebutuhan anak bisa menjadi baik karena sering adaptasi perkembangan anak dengan lingkungannya. Dengan berjalannya waktu perkembangan fisik yang mulai siap dan matang, anak akan semakin pandai dan hebat dalam mengendalikan motoriknya sendiri, gerakan-gerakan motorik yang dimaksud misalnya mewarnai, melukis, menggambar, berenang, bermain dengan bola, serta olahraga.

Permainan olahraga tradisional adalah kegiatan yang berkembang dari kebiasaan masyarakat tradisional yang mulai tergerus zaman dan digantikan dengan permainan modern yang terdapat di dalam gawai (*gadget*). Dengan manfaat bisa mengenal dunia masyarakat, tipe-tipe teman dengan menghargai sesama teman untuk saling mengenal dan paham antar teman, dengan begitu akan tumbuh rasa menjaga teman, kebersamaan, dan bersosial dengan masyarakat.

Beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam melaksanakan kegiatan sehari-hari adalah kekuatan, stabil dalam bekerja, kesehatan, lentur, fleksibel dari sebuah kebugaran jasmani. Tingkat kebugaran jasmani yang baik bisa dicapai jika dilakukan latihan dan gerak fisik yang teratur. Kebugaran jasmani itu sendiri mempunyai beberapa komponen yang harus dibedakan dalam memaksimalkan tujuan latihan.

Pada saat ini kondisi kesegaran jasmani siswa Indonesia masih sangat memprihatinkan, data penelitian menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa, menunjukkan 10,7% masuk kategori kurang sekali, 45,97% masuk kategori kurang, 37,66% masuk kategori sedang, dan 5,66% masuk kategori baik, sementara itu yang masuk kategori baik sekali 0% (Mutohir, 2007: 38). Kondisi ini sangat memprihatinkan, dan kenyataan di lapangan juga menunjukkan bahwa variasi aktivitas jasmani yang dilakukan oleh siswa di sekolah juga sedikit (Laxsmanawati, 2016: 6).

Tingkat aktivitas jasmani secara keseluruhan masyarakat Indonesia yang ada dalam data Riset Kesehatan Dasar 2013 (RISKESDAS, 2013: 12) menunjukkan bahwa di Indonesia, penduduk usia  $\geq 10$  tahun yang tergolong kurang beraktivitas jasmani sebesar 26,1%. Pada kelompok usia anak (10-14) yang memiliki gaya hidup tidak aktif, persentase sebesar 67%. Data tersebut menunjukkan bahwa pada anak usia sekolah dasar mengalami aktivitas fisik yang kurang, terutama kelas V dan VI. Pencapaian hasil yang tidak maksimal ditimbulkan dengan pemupukan yang salah atau yang tidak sejalan dengan komponen kebugaran jasmani yang sudah baik (Kardiawan, 2013: 175).

Kegiatan anak setiap dari pagi hingga menjelang malam melakukan berbagai kegiatan dari sekolah, belajar, bermain, berbincang, les, mengaji dan lain sebagainya. Dengan melaksanakan semua kegiatannya anak wajib mempunyai kebugaran jasmani yang baik agar setiap menjalani kegiatannya dilakukan dengan baik dan prima. Kebugaran pada jasmani dipengaruhi: (1) keturunan atau lingkungan, (2) jenis kelamin, (3) umur, (4) makanan dan minuman, (5) Kebiasaan jelek atau baik

(6) intensitas latihan. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh olahraga tradisional terhadap kebugaran jasmani pada Siswa Sekolah Dasar siswa SDN Drancang Kecamatan Menganti Kabupaten Gresik.

**METODE**

Penelitian ini akan menggunakan penelitian eksperimen semu (*quasi experimental*) atau pra eksperimen menggunakan eksperimen kuantitatif. Desain penelitian yang digunakan adalah rancangan *one group pretest-posttest design*.



**Gambar 3.1. Desain Penelitian**

Penelitian ini bertempat di halaman SDN Drancang Kecamatan Menganti Kabupaten Gresik. Perlakuan dan penelitian dilakukan setiap Senin dan Kamis pada bulan November-Desember selama 4 minggu dengan jumlah 8 pertemuan.

Populasi pada penelitian ini merupakan siswa kelas V SDN Drancang Kecamatan Menganti Kabupaten Gresik. Dengan kriteria pemilihan sampel siswa yang berjumlah 10 anak laki-laki. Dengan kriteria dari Siswa dari kelas V SDN Drancang Kecamatan Menganti Kabupaten Gresik. Keadaan siswa harus sehat. Mengetahui dan mengikuti SOP permainan olahraga Hadang dan Bentengan.

Teknik pengumpulan data menggunakan Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini merupakan tes kebugaran jasmani rangkaian tes TKJI dari pusat kebugaran jasmani dan rekreasi tahun 2010 untuk anak yang berusia 10-12 tahun yang terdiri atas lima tes, yaitu: (a) Lari 40 meter, tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan. Tes gantung siku tekuk, tes ini bertujuan

untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu. (b) Baring duduk 30 detik, tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut. (c) Loncat tegak, tes ini bertujuan untuk daya ledak otot dan tenaga eksplosif. (d) Lari 600 meter, tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan pernafasan. Dan menggunakan perlakuan olahraga tradisional Hadang dan Bentengan.

Teknik analisis data

Analisis Univariat

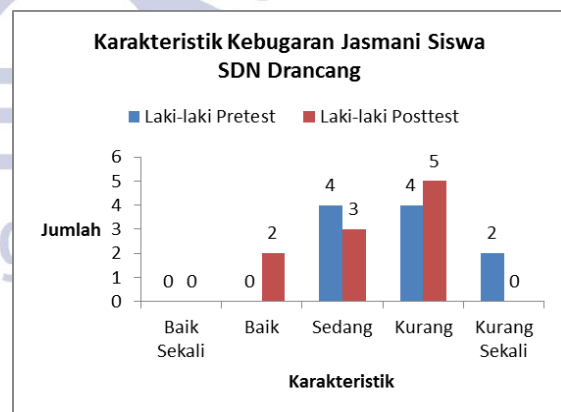
Teknik analisis data yang diperlukan antara lain: *Mean*; Standart Deviasi; Varian; Uji Normalitas; Uji T Sejenis; Peningkatan hasil

Analisis Bivariat

Analisis bivariabel dilaku-kan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara Olahraga Tradi-sional pada Kesegaran Jasmani. Analisis ini menggunakan uji korelasi *product moment* dan analisis regresi berganda menggunakan aplikasi *Statistical Package for the Social Science (SPSS)* versi 25 dengan taraf signifikansi 5 %.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**  
**HASIL**

Pada tabel 4.1 sampai 4.4 menjelaskan tingkat kebugaran jasmani siswa SDN Drancang Menganti, antara lain:



**Gambar 4.1 Diagram Tingkat Kebugaran Jasmani Siswi Putra SDN Drancang**

Berdasarkan gambar 4.1, menggambarkan tingkat kebugaran jasmani pada siswa putra di karakteristik kurang sekali saat *pretest* 2 siswa sedangkan saat *posttest* 0 siswa, karakteristik kurang saat *pretest* 4 siswa

sedangkan saat *posttest* 5 siswa, karakteristik sedang saat *pretest* 4 siswa sedangkan saat *posttest* 3 siswa, karakteristik baik saat *pretest* 0 siswa sedangkan saat *posttest* 2 siswa.

#### Deskripsi data

Deskripsi data ini mengetahui nilai rata-rata (*mean*), standar deviasi (SD), varians, nilai maksimal, nilai minimal. Data yang diperoleh akan dikelola dengan SPSS 25.

**Tabel 4.1 Deskripsi Data TKJI Siswa SDN Drancang**

TKJI	TKJI_PRT	TKJI_POT
N	10	10
Mean	11.50	13.80
SD	2.799	2.700
Varians	7.833	7.289
Min	6	10
Max	15	18

Diketahui bahwa pada hasil *pre-test* TKJI pada siswa putra SDN Drancang nilai rata-rata (*mean*) sebesar 11.50, simpangan baku (standar deviasi) sebesar 2.799 dengan varians sebesar 7.833 serta nilai minimal sebesar 6 dan nilai maksimal sebesar 15.

Hasil *Post-test* TKJI siswa putra SDN Drancang nilai rata-rata (*mean*) sebesar 13.80, simpangan baku (standar deviasi) sebesar 2.700 dengan varians sebesar 7.289 serta nilai minimal sebesar 10 dan nilai maksimal sebesar 18.

#### Uji Normalitas

Hasil keseluruhan *pre-test* dan *Post-test* adalah nilai Sig dari uji normalitas *Kolmogorov-smirnov* mendapatkan hasil *Pretest* 0.200 > 0.05 *Posttest* 0.83 > 0.05 kesimpulannya adalah data *pre-test* dan *Post-test* TKJI Normal.

**Tabel 4.2 Uji Normalitas TKJI SDN Drancang**

<i>Kolmogorov-smirnov</i>		N	<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>	Keterangan
TKJI	<i>Pre-test</i>	10	0.200	Normal
	<i>Post-test</i>	10	0.083	Normal

#### Uji T Sejenis

Data yang diperoleh akan dikelola dengan SPSS 25. Hasil *pre-test* dan *Post-test* TKJI adalah  $t_{hitung} > t_{tabel}$ . Hal ini membuktikan bahwa *pre-test* dan *Post-test* TKJI terdapat perbedaan yang signifikan.

**Tabel 4.3 Hasil Uji T Sejenis**

TKJI	Df	$t_{hitung}$	$t_{tabel}$	Keterangan	
TKJI_PRT	-	9	7.583	1.729	Signifikan
TKJI_POT					

#### Presentase peningkatan

Persentase peningkatan TKJI keseluruhan, terdapat selisih *pre-test* dan *Post-test* 2.3 dan peningkatan 0.2% Dalam hal ini dapat dikatakan adanya peningkatan yang diberikan *treatment* dengan olahraga tradisional terhadap tingkat kebugaran jasmani kelas V SDN Drancang Menganti.

#### PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan selama 8 pertemuan. Pertemuan pertama dilakukan tes awal (*pre-test*) pertemuan kedua, tiga, empat, lima, enam, tujuh dilakukan *treatment* atau perlakuan olahraga tradisional dan pertemuan keempat dilakukan tes akhir (*Post-test*).

Olahraga tradisional merupakan olahraga yang dikemas bermain dengan permainan warisan dari nenek moyang bangsa, dan dimana olahraga tersebut sangat sederhana dan murah untuk perihal peralatannya dan dapat dicari dengan mudah. Olahraga tradisional juga aman dan mudah untuk dimainkan. Olahraga tradisional selain mengajarkan untuk gerakan-gerakan fisik seperti melompat, melempar dan berlari tetapi juga mengajarkan sikap kerja sama dan *sportif*.

Dibuktikan dari pengujian hipotesis menunjukkan bahwa  $t_{hitung} > t_{tabel}$ . Hasil tes tersebut dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Sehingga *treatment* olahraga tradisional yang diberikan kepada siswa berpengaruh terhadap kebugaran jasmani siswa.

Hasil penelitian ini ada pengaruh olahraga tradisional terhadap kebugaran jasmani siswa di SDN Drancang

dapat disebabkan karena beberapa faktor antara lain: *treatment* atau olahraga tradisional yang diberikan sudah diketahui oleh beberapa siswa, cepat dalam menangkap instruksi dari peneliti, siswa cenderung aktif dan tidak bisa diam, enjoy dalam melaksanakan pada pertemuan dua sampai tujuh.

Dalam penelitian Kusumawati (2017) Dengan hasil penelitian yang disimpulkan ada pengaruh latihan permainan tradisional terhadap hasil gerak dasar lari lompat lempar siswa kelas 2 SD N 2 Blitarejo Gadingrejo Pringsewu Lampung Tahun Pelajaran 2015/2016. Diperoleh nilai tes lari thitung (6,774) > t tabel (2,145), nilai tes lompat thitung (5,706) > t tabel (2,145).

Dalam penelitian Nurdiansyah (2018) dengan *hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa pengaruh permainan tradisional hadang dapat meningkatkan agility dan hasil Peningkatan tersebut dapat dilihat dari peningkatan nilai rata-rata siswa sebelum diberikan permainan tradisional hadang 8,9. Setelah diberi perlakuan permainan tradisional hadang meningkat menjadi 8,1. Selain itu, keberhasilan dalam meningkatkan agility dipengaruhi oleh metode-metode latihan yang sesuai dengan keadaan dan kemampuan siswa peserta ekstrakurikuler pencak silat tapak suci SMK Negeri 1 Ciamis.*

Dalam penelitian Gandasari (2019) dengan kesimpulan bahwa Terdapat pengaruh permainan olahraga tradisional Sepak Beleg terhadap kemampuan kelincahan anak usia 7-10 tahun. Dalam hal ini penggunaan permainan olahraga tradisional yang digunakan dapat berdampak pada salah satu kondisi fisik, karena didalam permainan olahraga tradisional memiliki unsur fisik yang tidak disadari oleh anak ketika melakukannya. Dengan hasil pengamatan di lapangan: Penggunaan bermacam bentuk kegiatan fisik atau bisa menggunakan permainan olahraga tradisional dari masing-masing daerah yang bisa diaplikasikan ke bentuk kegiatan fisik.

Hal ini juga didukung dengan pendapat Kiram (1992: 51) bahwa anak usia sekolah dasar merupakan cikal bakal yang perlu dibina dan dikembangkan, peran guru PJOK/pelatih harus memiliki pengetahuan mengenai dasar gerakan, dapat melakukan pengamatan dan mampu memberikan umpan balik dari pengetahuan yang salah. Dengan memiliki pengetahuan tersebut, akan memungkinkan guru PJOK lebih terarah dalam memberikan materi terutama dapat meningkatkan aktivitas jasmani siswa Hal ini mengindikasikan bahwa pembelajaran melalui permainan olahraga tradisional merupakan upaya yang tepat dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **SIMPULAN**

Kesimpulan secara menyeluruh, bahwa terdapat pengaruh atau terdapat peningkatan olahraga tradisional terhadap kebugaran jasmani pada siswa sekolah dasar.

### **SARAN**

Berdasarkan hasil dan kesimpulan penelitian. Saran yang bisa diuraikan dari hasil penelitian sebagai berikut: Bagi peneliti yang akan melakukan penelitian dan judul yang sama, dengan jumlah yang banyak untuk data yang valid, lebih kreatif, inovatif serta mampu dalam menertibkan siswa agar proses penelitian bisa berjalan dengan lancar.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Apriliawati, Andika Tyas. 2016. *Penerapan Permainan Tradisional dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Terhadap Kemampuan Motorik Siswa*. Skripsi tidak diterbitkan. Surabaya: FIO UNESA.
- Departemen Pendidikan Nasional Pusat Kebugaran Jasmani dan Rekreasi. 2010. *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta.

- Kardiawan, I Kadek Happy. 2013. Pengaruh Pelatihan Olahraga Tradisional Bali Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan dan Pengajaran.*, No. 2 (46): hal.174-181.
- Kusumawati, Oktaria. 2017. Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Peningkatan Kemampuan Gerak Dasar Siswa Sekolah Dasar Kelas Bawah. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Dasar.* Vol. 4 (2): Hal
- Kiram, Yanuar. 1992. *Belajar Motorik*. Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Laxsmanawati, Dina. 2016. *Pengaruh Permainan Olahraga Dagongan Dan Terompah Panjang Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Ditinjau Dari Jenis Kelamin*. Tesis tidak diterbitkan. Kediri: Universitas Nusantara PGRI.
- Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani. 2002. *Ketahuiilah Tingkat Kebugaran Jasmani Anda*. Jakarta, Departemen Pendidikan Nasional.

