

## **Pengaruh Permainan Olahraga Tradisional untuk Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Madrasah Aliyah Manbaul Ulum Bungah Gresik**

**Agus Rudiyanto<sup>1)\*</sup>, Sumardi<sup>2)</sup>, Santika Rentika Hadi<sup>3)</sup>**  
1), 2), dan 3) **Program Studi Pendidikan Jasmani Program Pascasarjana,**  
**Universitas PGRI Adi Buana Surabaya**  
**E-mail : <sup>1)</sup> agusrusdiyanto10@gmail.com, <sup>2)</sup> sumardi.ppi@gmail.com,**  
**<sup>3)</sup> santika.rh@unipasby.ac.id**

### **ABSTRAK**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah pengaruh permainan olahraga tradisional bisa meningkatkan kebugaran jasmani siswa Madrasah Aliyah Manbaul Ulum Bungah Gresik. Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan model *Longitudinal*. Populasi dalam penelitian ini yaitu Siswa Madrasah Aliyah Manbaul Ulum Bungah Gresik memenuhi dengan Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling, sehingga penelitian ini juga bisa disebut penelitian populasi yakni peneliti mengambil keseluruhan jumlah populasi Siswa Madrasah Aliyah Manbaul Ulum Bungah Gresik, yang berjumlah 30 Siswa. Selanjutnya, teknik analisis data yang digunakan yaitu menggunakan Uji t. Sebelum dilakukan uji t, maka perlu dilakukan uji homogenitas dan uji normalitas data. Berdasarkan hasil uji beda sampel berbeda mengambarkan bahwa Variabel kebugaran jasmani nilai *pretest* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol memiliki nilai T sebesar 1,048 dan nilai signifikasi sebesar  $0,304 > 0,05$  yang artinya tidak ada perbedaan yang signifikan antara nilai rata-rata hasil *pretest* kelompok eksperimen dengan hasil *pretest* kelompok kontrol pada variabel kebugaran jasmani. Sedangkan pada nilai *posttest* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol memiliki nilai T sebesar 6,969 dan nilai signifikasi sebesar  $0,000 < 0,05$  yang artinya ada perbedaan yang signifikan antara nilai rata-rata hasil *posttest* kelompok eksperimen dengan hasil *posttest* kelompok kontrol pada variabel kebugaran jasmani. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan Permainan olahraga tradisional terhadap Kebugaran jasmani siswa Madrasah Aliyah Manbaul Ulum Bungah Gresik. Karena Hasil tersebut signifikan, Semakin sering melakukan Permainan olahraga tradisional semakin baik pula Kebugaran jasmani siswa madrasah Aliyah Manbaul Ulum Bungah Gresik.

***Kata kunci : permainan olahraga tradisional; kebugaran jasmani siswa***

### **ABSTRAC**

The purpose of this study was to determine whether the effect of traditional sports games could improve the physical fitness of students at Madrasah Aliyah Manbaul Ulum Bungah Gresik. This type of research is a quantitative research with a longitudinal model. The population in this study, namely the Siswa Madrasah Aliyah Manbaul Ulum Bungah Gresik, complied with the sampling technique using total sampling, so this research can also be called a population study, namely the researcher took the entire population of the Shiva Madrasah Aliyah Manbaul Ulum Bungah Gresik, which amounted to 30 students. Furthermore, the data analysis technique used is using the t test. Prior to the t-test, it is necessary to test the homogeneity and normality of the data. Based on the results of the test with different samples, it shows that the physical fitness variable, the pretest value of the experimental group and the control group has a T value of 1.048 and a significance value of  $0,304 > 0,05$ , which means that there is no significant difference between the average value of the pretest results of the experimental group and the results pretest control group on physical fitness variable. While the posttest value of the experimental group and the control group has a T value of 6,969 and a significance value of

0.000 < 0,05, which means that there is a significant difference between the average value of the posttest results of the experimental group and the posttest results of the control group on the physical fitness variable. Based on the results of the study, it can be concluded that there is a significant effect of traditional sports games on the physical fitness of the students of Madrasah Aliyah Manbaul Ulum Bungah Gresik. Because these results are significant, the more often they play traditional sports games, the better the physical fitness of the students of Madrasah Aliyah Manbaul Ulum Bungah Gresik.

**Keywords :** *traditional sports games; students physical fitness*

## PENDAHULUAN

Permainan tradisional merupakan permainan yang berawal dari budaya masyarakat. Untuk memahaminya perlu pemahaman konsep bermain. Oleh karena itu, permainan dalam konteks pendidikan dapat dimanfaatkan sebagai pembekalan pentingnya kativitas fisik untuk meningkatkan kondisi sehat, kebugaran fisilk, hubungan sosial, pengendalian emosi, dan moral.

Salah satunya dapat membantu tumbuh kembang psikomotor anak adalah olahraga tradisional, karena di dalam olahraga tradisional peserta didik dituntut untuk melakukan gerakan tubuh, melalui olahraga tradisional siswa akan lebih banyak interaksi dan bersosialisasi pada teman sebanyanya dan meningkatkan *softskill* serta *hardskill* peserta didik (Andriani, 2012; Ardiyanto, 2016; Ardiyansyah, 2014; Arifin *et al*, 2018).

Pendidikan pada dasarnya adalah sesuatu yang sangat penting dan mutlak bagi umat manusia (Dwiyogo, 2010). Oleh karna itu, pendidikan bukan hanya sekedar *taransfer iof knowledge* kepada peserta didik tetapi lebih kepada *transfer of value*. Pendidikan karakter melalui proses belajar mengajar di sekolah yang diintegritaskan dalam pendidikan jasmani. Sajoto (1988); Sudijono (2008) melalui olahraga orang dapat belajar banyak hal tentang nilai-nilai keutamaan hidup, seperti nilai persamaan dan kebersamaan, *fair play*, kedisiplinan,

tanggung jawab, dan perjuangan. Permainan dipilih karna dapat dilakukan pada saat pembelajaran pendidikan jasmani. Selain itu akan diperoleh dua manfaat sekaligus yaitu melestarikan permainan yang hampir dilupakan karena maraknya permainan modern serta juga dapat menanamkan karakter pada anak. Sutini (2018) mengemukakan sejumlah karakter yang dimiliki oleh permainan tradisional yang dapat membentuk karakter positif pada anak sebagai berikut : 1) pertama, permainan tradisional cenderung menggunakan fasilitas yang ada di lingkungan sehingga perlu daya imajenasi dan kreativitas yang tinggi, 2) kedua, permainan tradisional melibatkan pemain yang relatif banyak. Sebab, permainan ini mempunyai maksud lebih pada pendalaman kemampuan interaksi antar pemain (potensi interpersonal), 3) ketiga, permainan tradisional memiliki niali-nilai luhur dan pesan-pesan moral seperti nilai-nilai kebersamaan, kejujuran, tanggung jawab, sikap lapang dada, dorongan berprestasi, dan taat pada aturan.

Sekolah sebagai institusi formal yang memiliki tugas penting bukan hanya meningkatkan penguasaan informasi dan teknologi peserta didik tetapi juga bertugas dalam pembentukan kapasitas bertanggung jawab dan kapasitas pengambilan keputusan yang bijak dalam kehidupan (Nurhasan, 2005; Brezzo, 2012). Sebab, seseorang tidak

secara otomatis memiliki karakter moral yang baik sehingga perlu upaya untuk mendidik karakter secara efektif (Mutohir *et al*, 2011). Oleh karena itu untuk mencapai tujuan tersebut dibutuhkan pendidikan dengan aktualisasi yang dapat menanamkan karakter pada anak. Selain itu kebugaran tubuh juga wajib dimiliki oleh anak dalam menempuh pendidikan guna menunjang kesehatan tubuhnya (Santika, 2015).

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah pengaruh permainan olahraga tradisional bisa meningkatkan kebugaran jasmani siswa Madrasah Aliyah Manbaul Ulum Bungah Gresik.

#### **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, jika peneliti ingin mengetahui gambaran tentang data yang secara sengaja ditimbulkan, maka penelitiannya berbentuk eksperimen. Ditinjau dari jenis pendekatan menurut model penyebabnya maka penelitian ini termasuk *Longitudinal* model, artinya mempelajari berbagai tingkat pertumbuhan dengan cara mengikuti perkembangan bagi individu-individu yang sama (Arikunto, 2010). Sedangkan desain *Pretest-posttest Control Grup Design*, dalam desain ini terdapat dua kelompok yang dipilih secara acak/random, kemudian diberi *pretest* untuk mengetahui keadaan awal adakah perbedaan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Populasi dalam penelitian ini yaitu Siswa Madrasah Aliyah Manbaul Ulum Bungah Gresik memenuhi syarat sebagai populasi. Dimana suatu

populasi harus mempunyai satu sifat yang sama dan dalam penelitian ini populasi telah memiliki lebih dari batas minimal yang ditetapkan. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan total sampling, sehingga penelitian ini juga bisa disebut penelitian populasi yakni peneliti mengambil keseluruhan jumlah populasi Siswa Madrasah Aliyah Manbaul Ulum Bungah Gresik, yang berjumlah 30 Siswa.

Selanjutnya, variabel yang digunakan meliputi variabel bebas yaitu permainan olahraga tradisional, dan variabel terikat yaitu kebugaran jasmani. Sedangkan untuk memperoleh data penelitian, menggunakan beberapa jenis instrumen. Instrumen yang digunakan yaitu TKJI untuk kelompok usia 16-19 tahun yang meliputi: 1) lari cepat 60 meter, 2) gantung angkat tubuh 60 detik 3) baring duduk 60 detik, 4) loncat tegak, 5) lari jarak sedang 1200 meter.

Selanjutnya, teknik analisis data yang digunakan yaitu menggunakan Uji t. Sebelum dilakukan uji t, maka perlu dilakukan uji homogenitas dan uji normalita data.

#### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Analisis hasil peneliti akan dikaitkan dengan tujuan penelitian sebagaimana yang telah dikemukakan dari awal, maka dapat diuraikan dengan deskripsi data dan pengujian. Perhitungan data dilakukan dengan program komputer SPSS 21 (*Statistical Package For Social Science*) for windows evaluation release 21, hal ini dimaksudkan agar perhitungan dapat dipertanggungjawabkan kebenarannya.

**Tabel 1**  
**Deskriptif Data Hasil *Pretest* dan *Posttest***

Variabel	Jenis Test	Kelompok	N	Min.	Max.	Mean	Std. Deviasi
Kebugaran Jasmani	<i>pretest</i>	Eksperimen	15	60	92	72,40	9,326
		Kontrol	15	64	80	69,60	4,485
	<i>posttest</i>	Eksperimen	15	64	96	76,13	9,456
		Kontrol	15	64	80	69,33	4,701

Pelaksanaan pengambilan data meliputi beberapa tahap yaitu tahap pengambilan data *pretest*, kemudian melakukan 12 kali *treatment*, dan yang terakhir melakukan pengambilan data *posttest* mengenai pengaruh permainan olahraga tradisional terhadap kebugaran jasmani siswa. Deskripsi data mencakup beberapa hal mulai dari nilai rata-rata (*mean*), standar deviasi, nilai maksimum, dan nilai minimum dengan sampel 15 siswa kelas XI MIPA sebagai kelompok eksperimen dan 15 siswa kelas XI IPS sebagai kelompok kontrol. Berikut merupakan tabel deskripsi data hasil *pretest* dan *posttest*.

Berdasarkan tabel 1 di atas, maka dapat dijelaskan bahwa distribusi data *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen dan kontrol pada variabel kebugaran jasmani adalah sebagai berikut : 1) pada variabel kebugaran jasmani hasil *pretest* kelompok eksperimen untuk memiliki nilai *mean* 72,40, standart deviasi sebesar 9,326, nilai minimal 60 dan nilai maksimal 92. Sedangkan untuk kelompok kontrol memiliki nilai *mean* 69,60, standart deviasi sebesar 4,485, nilai minimal 64 dan nilai maksimal 80, 2) pada variabel kebugaran jasmani hasil *posttest* kelompok eksperimen untuk memiliki nilai *mean* 76,13, standar deviasi sebesar 9,456, nilai minimal 64 dan nilai maksimal 96. Sedangkan untuk

kelompok kontrol memiliki nilai *mean* 69,33, standar deviasi sebesar 4,701, nilai minimal 64 dan nilai maksimal 80.

Selanjutnya, uji normalitas data dilakukan untuk menguji apakah data yang dianalisis berdistribusi normal atau tidak normal, maka dapat diuji menggunakan metode *Shapiro Wilk* karena sampel kurang dari 50. Berdasarkan perhitungan SPSS 21 dengan ketentuan pengujian jika nilai signifikan dari nilai hitung  $P_{value}$  lebih kecil dari nilai  $\alpha$  (5%) atau 0,05 maka  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak. Sedangkan jika nilai signifikan dari nilai hitung  $P_{value}$  lebih besar nilai  $\alpha$  (5%) atau 0,05 maka  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak.

Berdasarkan tabel diatas dapat nilai signifikansi *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen dan kontrol pada variabel kebugaran jasmani lebih besar dari nilai 0,05, sehingga data tersebut dikatakan data normal dan layak untuk digunakan pada penelitian selanjutnya.

Uji homogenitas dilakukan untuk menguji untuk mengetahui apakah suatu keberagaman data bersifat homogen atau heterogen. Berdasarkan tabel diatas dapat nilai signifikansi *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen dan kontrol pada variabel kebugaran jasmani lebih besar dari nilai 0,05, sehingga data tersebut dikatakan homogen dan dapat untuk digunakan pada penelitian selanjutnya.

Uji beda sampel sejenis digunakan untuk mengetahui apakah ada perbedaan rata-rata yang saling berpasangan atau berhubungan. Hasil dari uji beda sampel sejenis diperoleh hasil bahwa Variabel kebugaran jasmani kelompok eksperimen memiliki rata-rata *pretest* 72,40 dan rata-rata *posttest* 76,13 dengan nilai T 2,226 dan nilai signifikansi  $0,043 < 0,05$ . Maka bisa disimpulkan bahwa ada pengaruh pada kelompok eksperimen sesudah melakukan permainan olahraga tradisional. Sedangkan variabel TKJI pada kelompok kontrol memiliki rata-rata *pretest* 69,60 dan rata-rata *posttest* 69,33 dengan nilai T 1,000 dan nilai signifikansi  $0,334 > 0,05$ . Dengan demikian bisa disimpulkan bahwa tidak ada pengaruh pada kelompok kontrol karena tidak diberikan *treatment*.

Sedangkan uji beda sampel berbeda digunakan untuk membandingkan rata-rata hasil sampel yang tidak saling berpasangan. Hal ini dilakukan dengan cara uji beda nilai *pretest* kelompok eksperimen dengan nilai *pretest* kelompok kontrol serta nilai *posttest* kelompok eksperimen dengan nilai *posttest* kelompok kontrol. Berdasarkan hasil uji beda sampel berbeda mengambarkan bahwa Variabel kebugaran jasmani nilai *pretest* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol memiliki nilai T sebesar 1,048 dan nilai signifikansi sebesar  $0,304 > 0,05$  yang artinya tidak ada perbedaan yang signifikan antara nilai rata-rata hasil *pretest* kelompok eksperimen dengan hasil *pretest* kelompok kontrol pada variabel kebugaran jasmani. Sedangkan pada nilai *posttest* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol memiliki nilai T sebesar 6,969 dan nilai signifikansi sebesar  $0,000 < 0,05$  yang artinya ada perbedaan yang signifikan antara nilai

rata-rata hasil *posttest* kelompok eksperimen dengan hasil *posttest* kelompok kontrol pada variabel kebugaran jasmani.

Hasil analisis yang dilakukan selanjutnya yaitu analisis persentase. Analisis persentase peningkatan digunakan untuk mengetahui berapa persen peningkatan setelah diberikan *treatment*. Variabel kebugaran jasmani pada kelompok eksperimen mengalami peningkatan sebesar 5%. Sedangkan pada kelompok kontrol tidak mengalami peningkatan. Hal ini sesuai dengan apa yang dihasilkan oleh (Kardiawan, 2013) yang melakukan pelatihan olahraga tradisional terhadap peningkatan kebugaran jasmani tubuh.

Pada saat pembelajaran penjas merupakan pelajaran yang di tunggung-tunggu oleh para peserta didik selain itu dalam pembelajaran olahraga juga terdapat berbagai macam aktifitas salah satunya adalah Permainan olahraga tradisional yang juga merupakan olahraga yang harus di lakukan saat proses pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah hal ini siswa diharapkan dapat meningkatkan kebugaran jasmani. Oleh karena itu pendidikan jasmani merupakan pendidikan yang memberikan dampak positif bagi kebugaran siswa Melalui permainan olahraga tradisional akan menjadi sebuah pembelajaran yang menarik sehingga siswa dapat termotivasi untuk mengikuti pembelajaran PJOK.

Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti tentang pengaruh permainan olahraga tradisional terhadap kebugaran jasmani, dapat diketahui bahwa permainan olahraga tradisional dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Hal tersebut dapat diketahui bahwa persentase peningkatan kebugaran jasmani sebesar 5%.

Sedangkan pada kelompok yang tidak diberikan *treatment*, tidak ada peningkatan nilai kebugaran jasmani siswa.

#### SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah dilakukan oleh peneliti, maka dapat disimpulkan terdapat pengaruh penggunaan permainan olahraga tradisional terhadap kebugaran jasmani siswa. Dapat dibuktikan dengan perolehan nilai yang menyatakan bahwa pengaruh permainan olahraga tradisional terhadap kebugaran jasmani siswa dengan nilai signifikansi sebesar  $0,043 < 0,05$  yang artinya ada pengaruh yang signifikan setelah melakukan permainan olahraga tradisional pada kelompok eksperimen sedangkan pada kelompok kontrol tidak terdapat peningkatan kebugaran jasmani pada siswa. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan Permainan olahraga tradisional terhadap Kebugaran jasmani siswa Madrasah Aliyah Manbaul Ulum Bungah Gresik. Karena Hasil tersebut signifikan, Semakin sering melakukan Permainan olahraga tradisional semakin baik pula Kebugaran jasmani siswa madrasah Aliyah Manbaul Ulum Bungah Gresik.

Untuk meningkatkan kebugaran jasmani diperlukan lebih banyak modifikasi permainan olahraga tradisional yang efektif, tentunya dengan olahraga tradisional secara teratur dan rutin di setiap pembelajaran semakin meningkat intensitasnya semakin baik pula hasil Kebugaran jasmani siswa yang di peroleh. Adapun saran yang dapat disampaikan sesuai dengan hasil penelitian yang telah diuraikan adalah sebagai berikut : 1) bagi guru agar dapat memberikan inovasi dan motivasi dalam melakukan pembelajaran sehingga siswa

tidak bosan untuk mengikuti pembelajaran, 2) bagi siswa agar dapat mengikuti pembelajaran PJOK dengan semangat yang tinggi sehingga nilai kebugaran jasmani akan tercapai, 3) bagi peneliti agar dapat memberikan informasi mengenai permainan tradisional, dan kebugaran jasmani siswa.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Andriani, T. (2012). Permainan tradisional dalam membentuk karakter anak usia dini. *Sosial Budaya*, 9(1), 121-136
- Ardiyanto, A. (2016). Pengembangan Model Pembelajaran Berbasis Permainan Tradisional untuk Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Anak Tunagrahita Ringan. *Prosiding Seminar Nasional "Optimalisasi Peran Pendidikan dalam Membangun Karakter Anak untuk Menyongsong Generasi Emas Indonesia"*. Prodi BK dan PGSD FKIP UAD
- Ardiansyah, F. (2014). Pengaruh permainan tradisional terhadap efektivitas pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (Studi Pada Siswa Kelas V SDN Kenongo II Tulangan Sidoarjo). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 2(3)
- Arifin, L. T., & Haris, I. N. (2018). Pengaruh Penerapan Permainan Tradisional Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII SMPN 1 Ciasem Kabupaten Subang (Studi Eksperimen Pada Siswa Kelas VIII SMPN 1 Ciasem). *Biomatika : Jurnal ilmiah fakultas keguruan dan ilmu pendidikan*, 4(1)
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian*. Yogyakarta : Bina Aksara

- Brezzo. (2012). Comparison of a PE4LIFE Curriculum to a Traditional Physical Education Curriculum. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, 12(3), 245
- Dwiyogo, W. (2010). *Dimensi Teknologi Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta : Wineka Media
- Kardiawan, I Kadek Happy. Pengaruh Pelatihan Olahraga Tradisional Bali Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan dan Pengajaran*, [S.l.], v. 46, n. 2 Juli, July 2013. ISSN 2549-2608. Available at: <<https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JPP/article/view/2683>>. Date accessed: 05 dec. 2021. doi:<http://dx.doi.org/10.23887/jppundiksha.v46i2.Juli.2683>
- Mutohir, T. C., Muhyi, M., & Fenanlampir, A. (2011). *Ber karakter dengan Berolahraga, Berolahraga dengan Ber karakter*. Surabaya : PT. Java Pustaka Group
- Nurhasan, D. (2005). *Petunjuk Praktis Pendidikan Jasmani*.
- Santika, I. G. P. N. A. (2015). Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) dan Umur terhadap Daya Tahan Umum (Kardiovaskuler) Mahasiswa Putra Semester II Kelas A Fakultas Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan IKIP PGRI Bali Tahun 2014. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 1(1), 42-47. Retrieved from <https://ojs.mahadewa.ac.id/index.php/jpkr/article/view/6>
- Sajoto, M. (1988). *Pembinaan kondisi fisik dalam olahraga*. Jakarta : Depdikbud
- Sudijono, A. (2008). *Dasar, Proses dan Efektivitas Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani*. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia
- Sutini, A. (2018). Meningkatkan keterampilan motorik anak usia dini melalui permainan tradisional. Cakrawala Dini. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 4(2)