

PENGARUH PERMAINAN OLAHRAGA TRADISIONAL MEGALAGA TERHADAP KEMAMPUAN KELINCAHAN MAHASISWA PUTRA FPOK SEMESTER VI KELAS A TAHUN 2015

I Gst Ngr Agung Cahya Prananta, S.Pd.,M.Fis.

**Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP PGRI Bali
Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi**

PENDAHULUAN

Permainan adalah jenis kegiatan yang paling disukai dari masa kemasa, dari anak-anak, remaja, dewasa sampai lansia menyukai jenis kegiatan ini. Dilihat dari jenisnya permainan terdiri dari permainan tradisional dan permainan modern. Permainan ini berasal dari kata “main” yang artinya melakukan suatu kegiatan menggunakan alat maupun tidak menggunakan alat untuk menyenangkan hati. Bermain tidak mengenal usia, karena semua tingkatan umur butuh penyegar atau hal-hal yang menyenangkan hati. Kegiatan ini bisa dilakukan secara perorangan maupun kelompok tergantung jenis permainannya. Banyaknya peserta serta lamanya waktu yang dibutuhkan untuk bermain, tergantung pada keinginan serta kesepakatan yang dibuat oleh para pemain atau peserta.

Pesatnya perkembangan teknologi modern membuat semakin asik dan semakin tertarik orang-orang melakukan permainan modern. Hal ini menyebabkan perkembangan permainan tradisional semakin menurun dan terpinggirkan. Walaupun ada beberapa olahraga tradisional sering dipertandingkan pada kegiatan perayaan Hari Kemerdekaan Bangsa Indonesia. Permainan tradisional yang diwariskan secara turun temurun

memiliki faedah yang tidak sedikit, disamping dalam melestarikan budaya sebagai karakter bangsa, juga bermanfaat baik bagi perkembangan psikologis maupun dalam meningkatkan kreativitas serta meningkatkan ketahanan fisik dan mendukung olahraga yang lain terutama dalam meningkatkan kemampuan kelincahan.

Permainan tradisional adalah suatu jenis permainan yang ada pada suatu daerah tertentu yang berdasarkan kepada budaya daerah tersebut. Permainan tradisional biasanya dimainkan oleh orang-orang pada daerah tertentu dengan aturan konsep yang tradisional pada jaman dahulu. Permainan tradisional juga dikenal sebagai permainan rakyat merupakan sebuah kegiatan rekreatif yang tidak hanya bertujuan untuk menghibur diri, tetapi juga sebagai alat untuk memelihara hubungan dan kenyamanan sosial. Dengan demikian suatu kebutuhan bagi anak. Jadi bermain bagi anak mempunyai nilai dan ciri yang penting dalam kemajuan perkembangan kehidupan sehari-hari termasuk dalam permainan tradisional (Semiawan, 2008:22). Disetiap daerah yang ada di Indonesia mempunyai beberapa olahraga tradisional. Berarti masing-masing daerah mempunyai lebih dari satu olahraga tradisional. Jika

dihitung mungkin terdapat lebih dari ribuan jenis permainan yang berkembang di negara kita, yang merupakan hasil pemikiran, kreativitas, prakarsa coba-coba, termasuk hasil olah budi para pendahulu kita. Pada perkembangan selanjutnya permainan tradisional sering dijadikan sebagai jenis 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.

Pada proses perkembangan gerak, gerak dapat dilakukan dengan bermain. Bermain merupakan suatu kebutuhan seperti halnya makan dan minum. Lutan (1991:2) dalam Wahyu Haerudin (2008) mengungkapkan bahwa “Bermain merupakan kegiatan hakiki atau kebutuhan dasar bagi manusia”. Dengan bermain dapat mengasah kemampuan geraknya dan dengan aktivitas tersebut dapat merangsang kemampuan berfikir, berimajinasi, serta dapat mempengaruhi tingkah laku dalam memecahkan masalah. Sejalan dengan itu Lutan (1992:3) dalam Wahyu Haerudin (2008) menyatakan bahwa “Bermain berguna untuk merangsang perkembangan fisik dan mental anak”.

Salah satunya yang dapat membantu tumbuh kembang psikomotor anak adalah olahraga tradisional, karena didalam olahraga tradisional peserta didik dituntut untuk melakukan gerak tubuh, dan didalam olahraga tradisional siswa akan lebih banyak bersosialisasi pada

teman sebayanya dan meningkatkan *softskill* serta *hardskill* peserta didik. Salah satu olahraga tradisional yang menyokong perkembangan psikomotor adalah permainan megala-gala. Megala-gala berasal dari satu suku kata yaitu gala yang artinya rintangan. Dalam permainan satu regu harus melewati suatu rintangan dari regu lain atau lawan untuk mencapai tujuannya. Permainan ini terdiri dari dua kelompok sebanyak 5 orang pemain dan 3 cadangan atau lebih. Pemain yang mencadi penjaga diharuskan menjaga pemain lawan danyang bertugas di garis tengah area permainan mengatur semua pergerakan lawan atau mengepung lawan. Permainan dinyatakan selesai atau berganti jaga pada saat pemain yang menjaga menyentuh anggota tubuh pemain lawan atau sebaliknya. Setiap permainan dibatasi oleh waktu dan babakpermainan, waktu permainan dibatasi 1,5 jam. Pemain dinyatakan menang apa bila meraih kemenangan terbanyak pada waktu permainan yang ditentukan. Ukuran areana permainan memakai lapangan voli yang dibagi atas enam ruang.

Permainan ini mempengaruhi kelincahan karena gerakan dasar permainan ini adalah berlari secepat-cepatnya dan merubah arah berlari secepat-cepatnya untuk menipu penjaga dan lolos sampai ujung area permainan. Jadi penulis membuat penelitian yang berjudul Pengaruh Permainan Olahraga Tradisional Megala-Gala Terhadap Kemampuan Kelincahan Mahasiswa Putra Fpok Semester VI Kelas A Tahun 2015.

METODA PENELITIAN

Rancangan Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian eksperimental dengan rancangan penelitian yang digunakan adalah *Randomized Pre and Post Test Kontrol Group Design*. Masing-masing kelompok terdiri dari 15 orang. Semua kelompok diberikan tes awal. Kelompok Perlakuan dengan Kontrol diberikan pelatihan bersamaan, kemudian masing-masing perlakuan diobservasi.

Tempat dan Waktu Penelitian

Lama penelitian dalam penelitian ini akan dilakukan selama 6 minggu. Kemajuan yang dicapai akan tampak hasilnya setelah 6 sampai 8 minggu latihan (Nala, 2015). Berdasarkan pendapat tersebut maka penelitian dilakukan selama 6 minggu. Tes awal, tes akhir dan pelatihan dilaksanakan di IKIP PGRI BALI. Dipilihnya tempat ini karena adanya lapangan yang memungkinkan untuk melakukan pelatihan dan tes.

Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Putra FPOK IKIP PGRI Bali tahun 2015 yang berjumlah 35 orang. Sampel penelitian didapat dari populasi yang memenuhi kriteria sebagai berikut: 1) Jenis kelamin perempuan. 2) Umur 20–22 tahun. 3) Tinggi badan 168 – 173 cm. 4) Berat badan 57 – 72 kg. Setelah dilakukan pemilihan sampel secara inklusi dan eksklusif, dari proses tersebut ternyata yang memenuhi syarat untuk pemilihan sampel adalah 30 orang. Sampel dalam penelitian ini dipergunakan seluruh populasi terjangkau yang berjumlah 30 orang. Karena populasi berjumlah 30 orang, maka seluruh

populasi dipakai sampel, maka teknik penentuan sampel dalam penelitian ini mempergunakan teknik populasi studi (*pupulation study*) Amirin, Tatang M. (2011). Setelah ditetapkan sampel sebanyak 30 orang dengan teknik populasi studi maka diadakan teknik *random* untuk membagi menjadi dua kelompok, 10 dikelompok perlakuan dan 15 di kelompok kontrol.

Prosedur Pelatihan

Langkah-langkah yang diambil dalam prosedur penelitian ini dibagi menjadi tiga bagian yaitu: prosedur administrasi, prosedur pemilihan sampel dan Tahap pelaksanaan penelitian.

Prosedur administrasi

Prosedur administrasi menyangkut: 1) Mempersiapkan surat ijin penelitian 2) Menyiapkan blangko-blangko dan alat-alat tulis untuk keperluan penelitian. 3) Membagikan blangko-blangko penelitian untuk diisi identitas diri dan mengumpulkan kembali.

Tahap Pelaksanaan Penelitian

Tahap pelaksanaan penelitian menyangkut: 1) Menyiapkan alat-alat ukur. 2) Membuat jadwal pengambilan data. 3) Tes awal Kelincahan yang dilakukan sehari sebelum pelatihan. Sebelum tes dimulai sampel melakukan pemanasan selama kurang lebih 10 sampai 15 menit dengan gerakan-gerakan yang berhubungan dengan tes, dan sesudah tes sampel melaksanakan pendinginan selama 10 menit. 4) Pelatihan dilaksanakan selama 6 minggu pelatihan. Setiap minggunya dilaksanakan 4 kali pelatihan yaitu senin, rabu, jumat, sabtu. Pada kelompok perlakuan diberikan

pelatihan berupa permainan Megala-Gala selama 1,5 jam. sebelum sebelum melakukan permainan Megala-Gala diawali dengan pemanasan selama 10 sampai 15 menit dengan gerakan-gerakan yang berhubungan dengan permainan Megala-Gala. Setelah pemanasan sampel bersiap melaksanakan pelatihan. Setelah pelatihan, diakhiri dengan pendinginan selama 10 sampai 15 menit dengan gerakan-gerakan yang berhubungan dengan pelatihan 5) Sedangkan pada kelompok kontrol diberikan pelatihan berbentuk lari *zig-zag* 15 repetisi 5 set. Sebelum *Zig-Zag* diawali dengan pemanasan selama 10 sampai 15 menit dengan gerakan-gerakan yang berhubungan dengan *Zig-Zag*. *Zig-Zag* dilaksanakan dalam 15 repetisi 5 set. Setelah set pertama diberikan istirahat selama 1 menit dan juga set selanjutnya. Setelah *Zig-Zag* diakhiri dengan pendinginan selama 10 sampai 15 menit dengan gerakan-gerakan yang berhubungan dengan *Zig-Zag*. 6) Tes akhir kelincahan yang dilakukan sehari sesudah pelatihan. Sebelum tes dimulai sampel melakukan pemanasan selama kurang lebih 10 sampai 15 menit dengan gerakan-gerakan yang berhubungan dengan tes, dan sesudah tes sampel melaksanakan pendinginan selama 10 menit.

Pengolahan dan Analisis Data

Data yang diperoleh diolah dan dianalisis dengan langkah-langkah sebagai berikut:

1. Statistik deskriptif untuk menganalisis karakteristik analisis data yang menyangkut suhu lingkungan dan kelembaban relatif

serta varian umur, tinggi badan, berat badan yang datanya diambil sebelum pelatihan pada kedua kelompok.

2. Uji Normalitas data dengan *Shapiro Wilk* untuk mengetahui distribusi kedua kelompok perlakuan yaitu pelatihan permainan megala-gala dan lari zigzag. Nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$), maka data terdistribusi normal.

3. Uji Homogenitas dengan *Levene's Test* untuk mengetahui homogenitas kelincahan sebelum dan sesudah pelatihan pada masing-masing kelompok perlakuan, yaitu permainan megala-gala dan lari zigzag. Nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$), maka data bersifat homogen.

4. Data yang berdistribusi normal dan homogen, maka digunakan:

- a. Uji *t*-paired (*paired-t tes*), untuk membandingkan hasil rata-rata menarik *leg dynamometer* sebelum dan sesudah pelatihan pada masing-masing kelompok, dengan batas kemaknaan 0,05.
- b. Uji beda rerata kelincahan dengan *t-tes independent*, untuk mengetahui perbedaan nilai rata-rata antar Kelompok Perlakuan dengan Kelompok Kontrol. Pada batas kemaknaan 0,05.

HASIL PENELITIAN

Uji Beda Rerata Kelincahan Kelompok Perlakuan.

Uji *t*-paired (*paired-t test*), untuk membandingkan nilai rata-rata Kelincahan sebelum dan sesudah dilakukan pelatihan pada kelompok perlakuan, dengan batas kemaknaan 0,05.

Tabel 1**Hasil Uji Beda Rerata Kelincahan Sebelum dan Sesudah Pelatihan Pada Kelompok Perlakuan**

Perlakuan	Sebelum Perlakuan Rerata	Sesudah perlakuan Rerata	Beda	<i>p</i>
Klpk Perlakuan	16,02	14,69	1,33	0,000

Setelah dimasukkan dalam uji statistik, menunjukkan bahwa perbedaan rerata Kelincahan kelompok perlakuan sebelum dan sesudah pelatihan memiliki nilai $p < 0,05$. Hal ini berarti pada kelompok perlakuan terjadi peningkatan Kelincahan sebelum dan sesudah pelatihan secara bermakna. Dengan demikian permainan Megala-Gala meningkatkan Kelincahan.

KESIMPULAN

Permainan Megala-Gala selain dilaksanakan untuk kesenangan jugadilaksanakan dalam perayaan hari-hari besar seperti perayaan hari kemerdekaan Indonesia, permainan ini bisa digunakan untuk pelatihan untuk meingkatkan kelincahan. Dengan melakukan permainan ini secara otomatis bisa membangkitkan dan membudayakan olahraga tradisional. Permainan Megala-Gala ini bisa diaplikasikan kepada atlit-atlit prestasi untuk meningkatkan Kelincahan.

SARAN

Untuk pelatih olahraga prestasi bisa menggunakan pelatihan ini sebagai selingan pelatihan meningkatkan Kelincahan.

Untuk peneliti lain diharapkan meneliti olahraga tradisional yang lain supaya budaya Indonesia tidak pudar

DAFTAR PUSTAKA

- Amirin, Tatang M. (2011). "Populasi dan sampel penelitian." tatangmanguny.wordpress.com
- Nala, 2011. *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga*. Denpasar: Universitas Udayana.
- Santoso Singgih. (2012). *Panduan Lengkap SPSS Versi 20*. Jakarta : PT Alex Media Komputindo.
- Taro, made. 1999. *Bungan Rampai Permainan Tradisional Bali*. Denpasar: Dinas Dikdas Bali