

**BERMAIN OLAHRAGA TRADISIONAL MAGOAK-GOAKAN
MENINGKATKAN KELINCAHAN MAHASISWA PUTRA SEMESTER V
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FPOK IKIP PGRI BALI TAHUN 2019/2020**

I Gst Ngr Agung Cahya Prananta¹⁾, I Putu Merta Yasa²⁾, I Gusti Ngurah Sudiarta³⁾
^{1), 2) dan 3)} **Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FPOK IKIP PGRI Bali**
E-mail : ¹⁾ agungcahyaprananta@gmail.com, ²⁾ iputumertayasaikip@gmail.com, ³⁾ ngurahsudiarta67@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini menggunakan rancangan *experimental randomized pre-test and post-test groups design*. Populasi diambil dari Mahasiswa Putra Semester V Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FPOK IKIP PGRI Bali tahun 2019/2020. Sampel berjumlah 20 orang diambil secara acak sederhana dari populasi yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Dan jumlah sampel keseluruhan dibagi menjadi dua sehingga pada masing-masing kelompok berjumlah 10 orang. Frekuensi pelatihan 4 kali seminggu selama 6 minggu pada Mahasiswa Putra Semester V Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FPOK IKIP PGRI Bali tahun 2019/2020. Data berupa waktu dari lari bolak-balik (*shuttle run*) dengan alat *Stop watch* yang diambil sebelum dan sesudah pelatihan pada masing-masing kelompok. Data yang diperoleh diuji menggunakan program komputer SPSS 16. Data berdistribusi normal dan homogen sehingga selanjutnya diuji menggunakan uji *t-paired* untuk membandingkan nilai rata-rata sebelum dan sesudah pelatihan antara kedua kelompok, sedangkan uji *t-test independent* untuk mengetahui perbedaan nilai rata-rata antara kedua kelompok. Hasil uji *t-paired* kelompok kontrol dan kelompok perlakuan terjadi peningkatan yang bermakna ($p < 0.05$). Hasil uji *t-test independent* didapat bahwa kedua kelompok sebelum pelatihan tidak berbeda bermakna ($p > 0,05$), sedangkan setelah pelatihan kedua kelompok kelincahan berbeda bermakna ($p < 0,05$). Kesimpulannya bahwa pelatihan Bermain olahraga tradisional Magoak-Goakan meningkatkan Kelincahan. Ada perbedaan yang signifikan antara hasil *post test*, hasil pelatihan Bermain Magoak-Goakan meningkatkan Kelincahan Mahasiswa Putra Semester V Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FPOK IKIP PGRI Bali tahun 2019/2020.

Kata kunci : *pelatihan, kelincahan, Olahraga tradisional, magoak-goakan*

ABSTRACT

This study uses an *experimental randomized pre-test and post-test groups design*. The population was taken from the Semester V Students of the Health and Recreation Physical Education Study Program FPOK IKIP PGRI Bali in 2019/2020. A sample of 20 people was taken at random from a population that met inclusion and exclusion criteria. And the total sample is divided into two so that in each group there are 10 people. Frequency of training 4 times a week for 6 weeks for Male Students Semester V Physical Health and Recreation Education Study Program FPOK IKIP PGRI Bali in 2019/2020. Data in the form of time from running back and forth (*shuttle run*) with a *Stop watch* device taken before and after training in each group. The data obtained were tested using a SPSS 16 computer program. Data were normally distributed and homogeneous so that they were further tested using a *t-paired* test to compare the average values before and after training between the two groups, while the independent *t-test* to determine differences in mean values between the two groups. The results of the *t-paired* test of the control group and the treatment group showed a significant increase ($p < 0.05$). The results of the independent *t-test* showed that the two groups before training were not significantly different ($p > 0.05$), whereas after training the two groups of agility were

significantly different ($p < 0.05$). The conclusion is that training in traditional Magoak-Goakan sports increases Agility. There is a significant difference between the results of the post-test, the results of the Play Magoak-Goakan training increase the Agility of Male Students Semester V Physical Education and Recreation Education Study Program FPOK IKIP PGRI Bali in 2019/2020.

Keywords : *training, agility, traditional sports, magoak-goakan*

PENDAHULUAN

Megoak-goakan adalah permainan rakyat yang telah ada sejak dahulu. Raja Panji Sakti dari Buleleng memanfaatkan permainan ini untuk kepentingannya menaklukkan daerah Blambangan di Jawa Timur. Permainan megoak-goakan ada yang perorangan ada pula yang beregu. Yang dimaksud dengan perorangan ialah seorang menjadi goak dan satu regu lain merupakan barisan seperti ular, yang banyaknya lebih dari 2 orang. Sedangkan permainan beregu terdiri atas dua regu. Masing-masing regu terdiri atas 5 orang. Makin banyak pemainnya, sebenarnya permainan megoak-goakan ini makin mengasikkan. Dasar dari permainan Magoak-Goakan ini adalah kelincahan. Karena kelincahan sangat penting dalam permainan ini. Pergerakan dalam permainan ini akan bergerak kesamping kanan, kiri, maju dan mundur untuk menyelamatkan ekor dari terkaman Gagak. Dengan bermain Magoak-Goakan akan membuat peningkatan kelincahan.

Pelatihan yang diterapkan pada penelitian ini adalah pelatihan yang bertujuan untuk meningkatkan kelincahan. Tipe pelatihan kelincahan yang digunakan pada penelitian ini terdiri dari dua tipe pelatihan yaitu : Bermain Olahraga Tradisional Magoak-Goakan serta pelatihan lari bolak-balik (kelompok kontrol) 8 repetisi 5 set. Pelatihan yang akan diterapkan pada penelitian ini berlangsung selama 6 minggu, dengan pertimbangan waktu

tersebut sudah dapat memberikan hasil penelitian yang efektif (Nala, 2015). Pelatihan dilakukan terhadap Mahasiswa Putra Semester V Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FPOK IKIP PGRI Bali tahun 2019/2020.

Berdasarkan uraian latar belakang masalah, dapat dirumuskan rumusan masalah sebagai berikut : Apakah permainan olahraga tradisional Magoak-Goakan dapat meningkatkan Kelincahan Mahasiswa Putra Semester V Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FPOK IKIP PGRI Bali tahun 2019/2020? Penelitian ini dilaksanakan dengan tujuan untuk mengetahui adanya peningkatan dari permainan olahraga tradisional Magoak-Goakan dalam meningkatkan Kelincahan Mahasiswa Putra Semester V Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FPOK IKIP PGRI Bali tahun 2019/2020.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan rancangan *experimental randomized pre-tes and post-tes groups design* (Anwar, 2003). Subjek terdapat 10 orang per kelompok. Penelitian ini dilakukan di aula serbaguna IKIP PGRI Bali. Penelitian ini dilakukan dari Bulan September sampai Oktober 2019. Populasi target penelitian adalah seluruh Mahasiswa Putra Semester V Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FPOK IKIP PGRI Bali tahun 2019/2020 yang berjumlah 95

Tabel 1
Uji Rerata Perbedaan Peningkatan Kelincahan Sebelum dan Sesudah Pelatihan

Pengukuran	Kelincahan	Min.	Max.	Rerata	SB	Beda	t	p
Kelompok Kontrol	Tes Awal (detik)	16,82	18,65	17,424	0,58272			
	Tes Akhir (detik)	15,23	17,70	15,986	0,84287	1,438	6,505	0,000
Kelompok Perlakuan	Tes Awal (detik)	16,82	19,98	17,525	0,93717			
	Tes Akhir (detik)	13,92	15,38	14,644	0,48447	2,881	11,044	0,000

orang. Sampel diambil dari populasi yang memenuhi kriteria inklusi : 1). Mahasiswa Putra Semester V Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FPOK IKIP PGRI Bali tahun 2019/2020, 2). Jenis kelamin laki-laki, 3). Usia 19-21 tahun, 4). Tinggi badan 160-176 cm, 5). Berat badan 55-77 kg 6). Berbadan sehat, 7). Kebugaran fisik berada pada keadaan sedang, 8). Bersedia mengikuti pelatihan, dan kriteria eksklusi : Sampel berdomisili di wilayah kota Denpasar, serta kriteria Pengguguran (*Drop out*) 1). Cedera pada saat pelatihan, 2). Tidak datang 3 kali berturut-turut pada saat penelitian.

Besar sampel dalam penelitian ini dihitung dengan menggunakan rumus *Pocock* dan didapatkan jumlah sampel minimal adalah 10 pada masing-masing kelompok. Untuk mengantisipasi data sampel yang terpilih *drop out* maka ditambah 20%, maka jumlah cadangan adalah 3 orang. Kelincahan adalah

unsur penting untuk menggerakkan organ-organ tubuh. Tanpa Kelincahan, tidak akan tercapai prestasi yang maksimal. Biasanya seorang atlet mempunyai keunggulan jauh lebih besar dibandingkan dengan orang kebanyakan. Golongan ini biasanya mempunyai tipe fisik yang disebut *mesomorphy*. Mereka mempunyai badan yang bagus, dan secara umum mereka disebut atletis (Ibnu, 2013).

Pelatihan permainan olahraga tradisional Magoak-Goakan untuk kelompok perlakuan. Dengan frekuensi pelatihan perminggu sebanyak 4 kali dan lama pelatihan selama 6 minggu. Pelatihan lari bolak-balik 8 repetisi 5 set untuk kelompok kontrol. Istirahat antar set 1 menit dengan frekuensi pelatihan perminggu sebanyak 4 kali dan lama pelatihan selama 6 minggu.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 2
Data Uji Perbedaan Perlakuan Antar Kelompok Dengan *T-Test Independent*
Dalam Menentukan Hasil Akhir Pengukuran Kelincahan

	Kelompok	Rerata	t	p	Beda Rerata
<i>Post-test</i>	Perlakuan	14,64±0,48	4,38	0,001	1,34
	Kontrol	15,98±0,84			

Data diolah dan dianalisis dengan langkah-langkah sebagai berikut : 1). Data umur, tinggi badan, berat badan, kebugaran fisik, rerata, SB, minimum, dan maksimum dianalisis menggunakan uji deskriptif, 2). Data berdistribusi normal yang diuji menggunakan *Saphiro Wilk Tes*, serta data bersifat homogen yang diuji dengan *Lavane-Tes* dengan batas kemaknaan 0,05, 3). Data berdistribusi normal dan homogen, maka digunakan data kelincahan sebelum dan sesudah dilakukan pelatihan kelincahan pada kedua kelompok.

Berdasarkan hasil analisis dengan menggunakan uji *t-paired test* seperti pada tabel 1 dapat disampaikan bahwa rerata pengukuran awal Kelincahan pada kelompok kontrol=17,424 detik. Rerata pengukuran akhir kelincahan pada kelompok kontrol=15,986 detik. Rerata hasil pengukuran awal kelincahan pada kelompok perlakuan=17,525 kilogram. Rerata pengukuran akhir kelincahan pada kelompok perlakuan=14,644 detik. Hasil pengukuran kelincahan pada kelompok kontrol diperoleh nilai beda rerata 1,438 detik dan kelompok perlakuan diperoleh nilai beda rerata 2,881 detik. Dan menunjukkan nilai p lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$) sehingga

menyatakan ada peningkatan bermakna secara signifikan pada masing-masing kelompok dan hipotesis nol ditolak.

Berdasarkan hasil analisis dengan menggunakan uji *t-test independent* seperti pada tabel 2 dapat disampaikan bahwa rerata *post test* kelincahan pada kelompok kontrol =15,98±0,84 detik. Rerata hasil *post test* kelincahan pada kelompok perlakuan =14,64±0,48 detik. Hasil *post test* kedua kelompok diperoleh nilai beda rerata 1,34 detik. Dan menunjukkan nilai p lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$). Sehingga hal ini menunjukkan bahwa ada perbedaan yang bermakna dari hasil *post test* antara kelompok kontrol dengan kelompok perlakuan dan menyatakan hipotesis nol ditolak.

Berdasarkan persentase rerata perubahan pelatihan bermain olahraga tradisional magoak-goakan sesudah pelatihan selama enam minggu pada gambar 1 menunjukkan bahwa persentase rerata perubahan kelincahan pada pelatihan kelompok perlakuan lebih besar daripada kelompok kontrol. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa penelitian kelompok perlakuan menghasilkan perubahan kelincahan lebih baik dari pada pelatihan kelompok kontrol.



Gambar 1. Grafik Persentase Pengaruh Kelincahan Sesudah Pelatihan

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisis data maka dapat disimpulkan bahwa pelatihan bermain olahraga tradisional magoak-goakan meningkatkan kelincahan. Ada perbedaan yang signifikan dan hipotesis nol ditolak antara hasil *post test* kedua kelompok, yang menunjukkan hasil bahwa pelatihan bermain olahraga tradisional magoak-goakan meningkatkan kelincahan Mahasiswa Putra Semester V Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FPOK IKIP PGRI Bali tahun 2019/2020 sebesar 18,79%. Untuk orang awam, pembina, pelatih dan guru olahraga serta atlet yang ingin memperbaiki dan meningkatkan kelincahan, harus mengetahui bahwa yang perlu ditingkatkan adalah kemampuan yang mana dapat diaplikasikan kedalam kelincahan.

DAFTAR PUSTAKA

Anwar, M. I. 2003. *Dasar-Dasar Statistik*. Bandung : ALFABETA.
KONI Bali. 1990. *Olahraga Tradisional Bali*. Denpasar : KONI Bali.

Nala, I Gusti Ngurah. 2015. *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga*. Denpasar : Udayana University Press.

Prananta, I Gusti Ngurah Agung Cahya. 2016. *Pengaruh Permainan Olahraga Tradisional Megala-Gala Terhadap Kemampuan Kelincahan Mahasiswa Putra Fpok Semester Vi Kelas A Tahun 2015*. Denpasar : Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi Vol. 2, No.1.

Santika, I Gusti Putu Ngurah Adi. 2015. *Tingkat Kelincahan Calon Mahasiswa Baru Putra Fakultas Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan IKIP PGRI Bali Tahun 2015*. Denpasar : Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi Vol.1, No.2.

Suryanata, I.N.; Yasa, IP Merta; Santika, IGP Ngurah Adi. 2017. *Pelatihan Double Dot Drill 2 Repetisi 3 Set Meningkatkan Kelincahan Siswa Putra Peserta Ekstra Kurikuler Pencak Silat Smp Negeri 1 Kuta Selatan Tahun Pelajaran 2016/2017*. Denpasar : Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi Vol.4, No.1.

Susanta, I.K.; Citrawan, I.W.;
Kresnayadi, I.P.E. 2017. *Pelatihan
Lari Berbentuk V Dengan Jarak 5
Meter 8 Repetisi 4 Set Untuk
Meningkatkan Kelincahan Peserta*

*Ekstra Kurikuler Sepak Bola Pada
Siswa Putra Smp Negeri 1 Kediri.*
Denpasar : Jurnal Pendidikan
Kesehatan Rekreasi Vol.4, No.1.