

PERAN PERMAINAN OLAHRAGA TRADISIONAL HADANG TERHADAP TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA

Lingling Usli¹, Ruslan Rusmana², Diky Komarudin³, Gugun Gunawan⁴

¹⁻⁴PJKR STKIP Pasundan

lingling@stkipasundan.ac.id, ruslanrusmana@stkipasundan.ac.id, dikykomarudin@gmail.com,
mgugun@gmail.com

Abstrak: Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh latihan permainan olahraga tradisional hadang terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa pada siswa kelas VIII SMP 1 Pasundan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen (metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu). Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pretest-posttest one group design. Populasi yang diambil dalam penelitian adalah siswa kelas VIII SMP 1 Pasundan dan sampel yang diambil sebanyak 30 orang. Teknik sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik sampling jenuh, teknik ini digunakan karena semua populasi sampel digunakan. Bentuk tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes TKJI (tes kebugaran jasmani indonesia) yang disesuaikan dengan umur masing-masing siswa. Berdasarkan hasil perhitungan dan analisis dengan menggunakan SPSS 22.0 data rata-rata tes awal TKJI 10,27 dan rata-rata nilai tes akhir TKJI sebesar 13,97. Dan uji analisis data menggunakan uji paired-samples T-test = 42,961 dan sig (p) 0,000<0,05. Ho ditolak dan Hi diterima jadi hal ini berarti hasil kelompok latihan permainan hadang menunjukkan peningkatan kebugaran jasmani. Kesimpulan permainan tradisional hadang berpengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa.

Kata Kunci: *Permainan, Kebugaran Jasmani, Olahraga tradisional dan hadang.*

PENDAHULUAN

Olahraga tradisional merupakan permainan asli rakyat sebagai aset budaya bangsa yang memiliki unsur olah fisik tradisional. Seperti yang diungkapkan oleh (Dani Nurdiansyah: 2018) bahwa permainan tradisional hadang yang sangat ini sudah sangat jarang dimainkan oleh anak-anak memiliki kontribusi positif dalam meningkatkan kebugaran jasmani seseorang. Permainan rakyat yang berkembang cukup lama ini perlu dilestarikan, karena selain sebagai

olahraga hiburan, kesenangan, dan kebutuhan interaksi sosial, olahraga ini juga mempunyai potensi untuk meningkatkan kualitas jasmani bagi pelakunya. Olahraga tradisional semula tercipta dari permainan rakyat sebagai pengisi waktu luang dan perlu diketahui bahwa. Karena permainan tersebut sangat menyenangkan dan tidak membutuhkan biaya yang sangat besar, maka permainan tersebut semakin berkembang dan digemari oleh masyarakat sekitar. Permainan ini dilakukan dan digemari mulai dari anak-

anak sampai dengan dewasa, sesuai dengan karakter permainan yang dipakai. Beberapa permainan rakyat yang sudah cukup dikenal oleh seluruh lapisan masyarakat di Indonesia dan menjadi olahraga tradisional adalah seperti egrang, terompah panjang, patok lele, gobak sodor (hadang), sumpitan, gebuk bantal, gasing, lari balok, tarik tambang, benteng, dagongan, panjat pohon pinang, sepak raga, lomba perahu, lompat batu nias, karapan sapi, dan lain-lain.

Kebugaran jasmani adalah derajat sehat dinamis seseorang yang merupakan kemampuan sehat jasmani yang menjadi dasar keberhasilan pelaksanaan tugas yang harus dilaksanakan (Komariah: 2010). Kebugaran jasmani merupakan derajat dinamis seseorang yang menjadi kemampuan jasmani dasar untuk dapat melaksanakan tugas yang harus dilakukan (Giriwijoyo: 2012). Kebugaran jasmani adalah “kemampuan seseorang untuk melakukan tugas yang diberikan tanpa mengalami kelelahan (Lutfi dan Iyan: 2007). Permainan tradisional yaitu bentuk kegiatan permainan yang berkembang dari kebiasaan masyarakat yang dijadikan sebagai ciri khas asli daerah yang disesuaikan dengan budayan daerah setempat. Disamping itu kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi semakin pesat, yang mana mempengaruhi gaya hidup budaya aktivitas gerak yang membuat turunya popularitas juga tingkat kebugaran jasmani khususnya bagi siswa semua yang semakin canggih, cepat dan mudah akan tetapi itu semua membuat anak-anak malas bergerak. Sesuai dengan hasil survei BPS tahun 2016 bahwa rata-rata hanya 27% anak usia diatas 10 tahun rutin berolahraga,. Dengan membudayakan gaya hidup aktif melalui aktifitas permainan olahraga tradisional salah satunya dengan permainan hadang. Menurut (Ramdan

Nuriman: 2016) permainan olahraga tradisional bebentengan berpengaruh terhadap kelincahan anak usia 8-9 tahun. Hasil penelitian (Oktaria: 2017) mengatakan bahwa bahwa permainan tradisional berpengaruh terhadap hasil gerak dasar lari, lompat, lempar siswa kelas 2 SDN Blitarejo Lampung. Dari beberapa penelitian sebelumnya terdapat kekosongan masalah yang belum diteliti yakni pengaruh olahraga tradisional hadang terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa SMP dan sangat tepat sekali manakali permainan hadang ini digunakan untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa di SMP 1 Pasundan karena sesuai dengan karakteristik motorik anak, psikologis dan sosiologis anak.

METODE

Dalam penelitian ini penulis menggunakan metode eksperimen. desain penelitian yang akan digunakan oleh penulis adalah *one-grup pretest posttest design*. “diberikan *pretest* sebelum diberikan perlakuan, dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat. Sehingga dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberikan perlakuan. Desain penelitian ini dilakukan agar hasil *posttest* yang dilakukan setelah diberikan perlakuan dapat diketahui lebih akurat, sehingga dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberikan perlakuan dan hasil treatment yang dilakukan dapat terlihat secara signifikan.

$O_1 \ X \ O_2$

Gambar 1. *One group pretest posttest design*

Keterangan :

O_1 = nilai *pretest* (sebelum diberi perlakuan)

X = perlakuan atau treatment

O_2 = nilai *posttest* (setelah diberi perlakuan)

Populasi yang diambil dalam penelitian ini yaitu kelas seluruh siswa kelas VIII SMP 1 Pasundan dan sampel yang diambil sebanyak 30 orang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dengan jumlah data yang diambil pada saat penelitian sebanyak 30 orang bahwa siswa yang telah diberikan treatment dengan latihan permainan tradisional hadang dari hasil nilai rata-rata tes awal sebesar 10,27 dan tes akhir sebesar 13,97. Kedua nilai rata-rata tes tersebut untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan antara sebelum diberikan treatment dan setelah diberikan treatment. dari hasil tes awal dan tes akhir tersebut tes akhir memiliki pengaruh yang lebih besar dari pada tes awal. Hasil yang besar dan baik tersebut terjadi karena adanya perlakuan yang telah diberikan kepada siswa. Pada saat penelitian sebelum siswa diberikan perlakuan kondisi kebugaran siswa sangat kurang, tapi setelah diberikan treatment latihan permainan tradisional hadang kondisi kebugaran siswa mengalami peningkatan yang cukup baik. Hasil yang baik tersebut juga didukung ketika fakta yang didapatkan oleh peneliti ketika dilapangan pada saat melakukan penelitian ketika peneliti memberikan treatment permainan tradisional hadang pada saat dilapangan ketika itu kondisi siswa ketika melakukan permainan tradisional hadang saat itu siswa mempunyai antusias yang baik dan semangat yang baik dalam melakukan permainan tradisional hadang, sehingga hasil yang besar dan baik tersebut tercapai. Hal ini juga dibuktikan dengan hasil analisis uji signifikansi dimana nilai sig (2-tailed) $0,000 < 0,005$ dan nilai t hitung $42,961 > 1,697$ artinya H_0 diterima dan

H_1 ditolak. jadi dengan latihan permainan tradisional hadang ini terdapat pengaruh dalam meningkatkan kebugaran jasmani dan ada pengaruh yang besar atau peningkatan yang signifikan setelah siswa melakukan treatment latihan permainan tradisional hadang.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang penulis lakukan serta perhitungan dan analisis data dari pengukuran, maka pada bagian ini penulis dapat mengemukakan bahwa kesimpulan sebagai berikut :

1. Permainan tradisional hadang berpengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa.
2. Permainan tradisional memberikan pengaruh yang besar atau signifikan terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa di SMP 1 Pasundan.

Pengaruh positif dari permainan tradisional hadang ini yaitu permainan ini dapat mengenalkan kembali pada anak zaman sekarang dan juga permainan tradisional ini dapat menjadi salah satu modifikasi dalam pembelajaran salah satunya untuk dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Dani Nurdiansyah. Pengaruh Permainan hadang terhadap agility. *JUARA: Jurnal Olahraga, Vol. 3 (2)*, 2018.
- Lutfi tajud dan iyan nurdiyan. Pengaruh penerapan permainan tradisional terhadap kebugaran jasmani siswa. *Jurnal ilmiah FKIP universitas subang vol 4*, 2007.
- Nurhasan. *Tes dan pengukuran dalam pendidikan jasmani*. Bandung: STKIP pasundan cimahi, 2013.

- Oktaria Kusumawati. Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Peningkatan Kemampuan Gerak Dasar Siswa Sekolah Dasar Kelas Bawah. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Dasar. Vol 4. (2)*, 2017.
- Ramadhan Nuriman. Pengaruh Permainan Olahraga Tradisional Bebentengan terhadap Kemampuan Kelincahan Anak Usia 8-9 Tahun. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan Vol.01.No (01)*, 2016.
- Santosa giriwijoyo dan dikdik zafar sidik. *Ilmu faal olahraga (fisiologi olahraga)*. (Bandung: remaja rosdakarya, 2012.
- Sugiyono. (2015). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D*. Bandung: alfabeta.